

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

**IZVANŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI-
PEDAGOŠKA PERSPEKTIVA**

Diplomski rad

Morena Matijašević

Zagreb, 2017.

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za pedagogiju

IZVANŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI-PEDAGOŠKA PERSPEKTIVA

Diplomski rad

Morena Matijašević

Mentor: dr.sc. Sandra Car

Zagreb, 2017.

1. UVOD.....	4
2. TEORIJSKI DIO	6
2.1. FENOMEN SLOBODNOG VREMENA	6
2.1.1. Definiranje slobodnog vremena	6
2.1.2. Povijesni razvoj slobodnog vremena.....	8
2.1.3. Pedagogija slobodnog vremena.....	10
2.1.4. Slobodno vrijeme u funkciji odgoja i obrazovanja	12
2.1.5. Slobodno vrijeme i mladi	13
2.2. IZVANŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI	16
2.2.1. Slobodne aktivnosti.....	16
2.2.2. Izvanškolske i izvanškolske aktivnosti.....	20
2.2.3. Sportske aktivnosti	20
2.3. SPORT	22
2.3.1. Sport i društvo	22
2.3.2. Sport i zdravlje	24
2.3.2. Mladi u sportu	28
2.4. IZVANŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI – PEDAGOŠKA PERSPEKTIVA.....	29
3. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE	32
3.1. PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA	32
3.2. HIPOTEZE.....	33
3.3. NAČIN PROVOĐENJA ISTRAŽIVANJA.....	34
3.4. UZORAK	35
3.5. POSTUPCI I INSTRUMENTI.....	35
3.6. OBRADA PODATAKA	35
3.7. ANALIZA REZULTATA.....	36
3.8. RASPRAVA	53
4. ZAKLJUČAK.....	57
5. LITERATURA.....	59
6. PRILOG.....	64

Izvanškolske sportske aktivnosti – pedagoška perspektiva

SAŽETAK

Ovaj rad bavi se temom izvanškolskih sportskih aktivnosti. Prikazane su specifičnosti i prednosti bavljenja sportom za djecu i mlade, te njihova važnost u kreiranju slobodnog vremena. Provedeno je istraživanje u srednjoj školi u Varaždinu u kojem je sudjelovalo 127 učenika i učenica prvih razreda. Cilj istraživanja bio je utvrditi koliko je bavljenje izvanškolskim sportskim aktivnostima prisutno u slobodnom vremenu učenika srednjoškolskog uzrasta. Istražili smo prosječnu količinu njihovog slobodnog vremena, koliko se bave sportom, tko ih je potaknuo i usmjerio prema sportu, što ih sprečava u treniranju nekog sporta, kakva je njihova percepcija sporta. Rezultati koje smo dobili pokazuju da se 35% učenika bavi sportom, najveći problemi koji ih sprečavaju su nedostatak vremena i loš raspored treninga. 80% ispitanika smatra da su svojom odlukom počeli trenirati neki sport, dok su mali dio potaknuli roditelji ili učitelji tjelesne i zdravstvene kulture. Velik broj učenika smatra da je važno baviti se sportom, njih 96%. Također 80% učenika ima želju okušati se u nekom novom sportu.

Ključne riječi: sport, izvanškolske aktivnosti, slobodno vrijeme

Extracurricular sports activities – pedagogical perspective

ABSTRACT

Subject of this thesis are extracurricular sport activities. Specificities and benefits of doing sport activities are represented together with their importance in designing free time. There was research in high school in Varaždin which involved 127 freshman year students. The purpose of research was to discover how much are extracurricular sport activities used in students leisure time. We investigated how much leisure time do students have, how much they train, did someone guided them towards sport activities, reasons that prevent them from doing sport, what do they think about importance of sport. Results show that 35% of student are engaged in sport, problems that prevent them from training are lack of time and bad schedule of practice. 80% of students said that it was their decision to start playing sport, only smaller part were encouraged by parents or teachers of PTE. Large number of students believes that it is important to do sport, 96%. Also, 80% of students wants to try new sport.

Key words: sport, extracurricular activities, leisure time

1.UVOD

Pri govoru o važnosti tjelesnog vježbanja i bavljenja sportom moramo se osvrnuti na uvjete koji određuju život i rad ljudi u suvremenom društvu, pa shodno time i na njihovo slobodno vrijeme. Suvremeno društvo obilježeno je znanstvenim i tehničkim dostignućima, globalizacijom, životom uz medije, digitalne uređaje, u virtualnom svijetu. Uvelike se smanjio fizički rad, dok se s druge strane povećalo nekretanje i prevladava sjedilački način života i pasivno provođenje slobodnog vremena (Findak, 2009).

Tehnološki razvoj je doveo do brojnih promjena koje su unaprijedile život ljudi, ali ima i brojne negativne učinke koji dezintegriraju čovjeka. Ljudski se status, odnosno fizičko tijelo nije unaprijedilo, ono je po sposobnostima, svojim funkcijama i doživljavanju vanjskog svijeta na razini homo sapiensa, kakav je bio u dalekoj prošlosti (Andrijašević, 2009).

Takvo stanje dovodi do brojnih problema, a jedan od naglašenijih je povezan s kontinuiranim smanjenjem opsega tjelesne aktivnosti, koji je daljnji uzrok brojnih zdravstvenih problema, jer je kretanje jedna od osnovnih bioničkih potreba čovjeka.

Djeca i mladi nisu pošteđeni takvog načina života. Već od polaska u školu puno vremena provode sjedeći u školskim klupama te kasnije kod kuće pišući zadaću. I oni osjećaju stres i opterećenost brojnim obavezama u svom tipičnom danu, na njih također utječe manjak fizičke aktivnosti. Stoga je izrazito važno da što kvalitetnije iskoriste svoje slobodno vrijeme. Sportske aktivnosti predstavljaju važno sredstvo za smisleno provođenje slobodnog vremena. (Findak, 2009). „Rijetke su ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem.“ (Prskalo, 2007, str. 171) Sportske aktivnosti doprinose očuvanju zdravlja, pozitivno djeluju na emocionalno stanje, socijalizaciju te mogu pružati pozitivan pedagoški utjecaj i spriječiti neke obrasce neželjenog ponašanja.

Slobodno vrijeme jedan je od važnih fenomena suvremenog društva koji može doprinijeti kvaliteti ljudskog života. Brojna istraživanja pokazuju da uslijed svih spomenutih promjena u suvremenom društvu, „ljudi nikad nisu ispraznije ispunjavali svoje vrijeme“ (Findak, 2009, str. 28). Provode ga u 'sjedjećim' aktivnostima: pred televizijom, računalom, zatvorenim prostorima, a puno manje baveći se sportskim

aktivnostima i boraveći u prirodi. Činjenica je da su tjelesno vježbanje, sportske aktivnosti i bavljenje sportom važni te da se teorija u tome slaže. Pitanje je koliko se to realizira u svakodnevnom životu.

Ovaj radi bavi se izvanškolskim sportskim aktivnostima, pružajući pedagoški pogled. Rad pripada u područje pedagogije slobodnog vremena. Tema je teorijski obrađena kroz tri poglavlja. U prvom je obrađen fenomen slobodnog vremena, zatim su detaljnije obrađene slobodne aktivnosti učenika, s posebnim naglaskom na izvanškolske sportske aktivnosti te je u trećem dijelu obrađena tema sporta. Na kraju slijedi empirijsko istraživanje čiji je cilj bio utvrditi koliko je bavljenje izvanškolskim sportskim aktivnostima prisutno u slobodnom vremenu učenika srednjoškolskog uzrasta.

Osobni motivi autorice za bavljenje ovom temom su to što je odrastanje uz sport obilježilo i doprinijelo kvaliteti njenog djetinjstva i mladenaštva te bi se voljela i u profesionalnom životu baviti pedagogijom i sportom. Pedagoški doprinos rada je pružanje uvida u stanje i percepciju bavljenja sportom mladih.

2. TEORIJSKI DIO

2.1. FENOMEN SLOBODNOG VREMENA

2.1.1. Definiranje slobodnog vremena

Slobodno je vrijeme jedan od fenomena današnjeg društva, a posljednjih godina postaje i jedan od njegovih najaktualnijih problema. Budući da zadire u sva područja društvenih zbivanja: ekonomsko, političko, socijalno, kulturno, zdravstveno i pedagoško, možemo reći da je postalo opća pojava suvremenog društva (Janković, 1973). Isto tako napominje da slobodno vrijeme možemo smatrati "darom industrijalizacije i tehnizacije" ali ono može biti i direktan ili indirektan izvor mnoštva problema koji se prožimaju i međusobno isprepliću te mogu utjecati na čovjekov život u pozitivnom ili negativnom vidu. Upravo u toj činjenici leži i njegova pedagoška aktualnost i potencijal te ga je potrebno pedagoški artikulirati i odgojno osmisliti. (Janković, 1973)

Brojni su se autori bavili tematikom slobodnog vremena i postoje neka razilaženja kod definiranja istog.

Prema Jankoviću slobodno vrijeme je „vrijeme izvan profesionalnih, društvenih i obiteljskih obveza i životnih potreba“ (Janković, 1967, str. 7) te napominje kako je njegova pojava najuže vezana uz pojavu suvremenog društva, brzi tempo razvoja, tehnizaciju i automatizaciju.

Za Previšića „slobodno vrijeme je vrijeme aktivna odmora, razonode, pozitivnog razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti“ (Previšić, 2000, str. 405). U tom pogledu je izazov odgoju i obrazovanju, kao i pedagogiji, jer ono se događa u funkcionalnom i u neformalnom odgoju, te ga je potrebno pedagoški osmisliti, a opet ne sputati i ograničiti slobodu pojedinca. Nezaobilazna definicija slobodnog vremena je definicija francuskog autora Dumazediera – „vrijeme izvan radnih obveza, obiteljskih dužnosti i fizioloških potreba, koje ostaje pojedincu za slobodno i samostalno odlučivanje i opredjeljivanje čime će se baviti“ (Dumazedier prema Previšić, 2000, str. 405). Naglašena je važnost slobodnog izbora, odnosno ne smije biti prisile da se bavimo nečim korisnim izvan radnog vremena. Dumazedier je jedan od najpoznatijih teoretičara koji se bave proučavanjem slobodnog vremena, i zaslužan je za određenje triju osnovnih funkcija slobodnog vremena: odmor, zabava i razonoda te razvoj ličnosti.

Martinić u knjizi „Slobodno vrijeme i suvremeno društvo“ napominje kako je slobodno vrijeme nastalo u industrijskoj civilizaciji i zato ga definira kao vrijeme oslobođeno organiziranog rada kojem se čovjek mora podrediti. U slobodnom vremenu pojedinac nije nosilac neke svoje životne uloge nego je cjelokupna ličnost, svoj pravi ja i može realizirati svoje vlastite potencijale (Martinić, 1977).

Autorica Blaženka Despot u svojem djelu „Pladoyer za dokolicu“ za slobodno vrijeme kaže da je to ono vrijeme koje ostaje izvan radnog vremena, smatra da se time rad određuje kao nesloboda. Kritizira „slobodno vrijeme“ kao nusprodukt kapitalizma koji podrazumijeva turizam, tercijarne djelatnosti, alkoholizam, narkomaniju, non-komfornizam. Fromm u knjizi „Zdravo društvo“ kada govori o otuđenosti današnjeg čovjeka, dotiče se te osobine i njene manifestacije u slobodnom vremenu. U slobodnom vremenu koje je pod utjecajem konzumacije, čovjek kupuje i troši bez interesa te na otuđen način, isto tako troši svoje slobodno vrijeme. 'Troši': nogomet, filmove, knjige, prirodne ljepote, društvena događanja... Taj čovjek zapravo ne koristi svoje slobodno vrijeme kako želi već kako njime upravlja industrija (Fromm, 1963). Krippendorf također spominje slobodno vrijeme kao jedno od životnih područja čovjeka u industrijskom društvu: rad, stanovanje i slobodno vrijeme. Osvrće se na dio slobodnog vremena koji čine putovanja, ističe njihov golem potencijal, ali progovara o potrebi za humanizacijom putovanja i povratku sklada (Krippendorf, 1986).

Pri razmatranju i pojašnjavanju fenomena slobodnog vremena, brojni ga autori dovode u vezu s radom i dokolicom. Previšić ističe da rad i slobodno vrijeme treba promatrati komplementarno jer čovjek je radno kao i društveno biće, homo faber odnosno homo socius. U radu se kao biće potvrđuje, dok se u slobodnom vremenu kao individua usrećuje (Previšić, 2000). Prema autorici Ilišin slobodno vrijeme se ponajprije ogleda prema društveno obvezatnom radu, te će karakter rada utjecati na pojedinčevo ponašanje u slobodnom vremenu kao i obratno. Budući da je slobodno vrijeme postalo masovna pojava, osim dimenzije vremena sve je važnija njegova kvaliteta. Također, slobodno vrijeme nije apsolutno neuvjetovano, ono je određeno društvenim položajem, obrazovanjem, sposobnostima, navikama, kulturnim nasljeđem, ponudom sadržaja, itd.

Brojni autori (Andrijašević, Ilišin, Findak, Perasović) govoreći o slobodnom vremenu, žele naglasiti i osvijestiti njegovu važnost. „Spoznaja o važnosti slobodnog

vremena kao integralnom dijelu ukupnog vremena ukazuje i naglašava značaj sadržaja koji unapređuju čovjeka u holističkom smislu čineći ga boljim za sebe i svoje okruženje“ (Andrijašević, 2009:3). Slobodno vrijeme smatra resursom kojim možemo upravljati i izraziti osobnost kvalitetnije nego u radnom vremenu. Zanimljiva je definicija autora Žugića, on je slobodno vrijeme definirao kao prostor u kojem se, možda bolje nego u drugim prostorima, aktivnostima i segmentima društvene strukture, zrcale bezbrojne mogućnosti čovjekova napretka i nazatka, samootuđenja i razotuđenja u beskonačnoj „igri“ njegovih antropoloških karakteristika (Žugić, 1996).

Uzevši u obzir razne definicije možemo zaključiti da su rad i slobodno vrijeme međusobno povezani i komplementarni. Kvantitativno povećanje slobodnog vremena u odnosu na radno vrijeme ne znači automatski pozitivnu promjenu u životu čovjeka. Pitanje je kako će na njega utjecati promjene dobivene u području slobodnog vremena ako je čovjek u svom radu otuđen (Bartoluci, 2009). Kao da živimo u kontradiktornom svijetu u kojem imamo slobodnog vremena više no ikad, a nemamo vremena nizašto ili ne znamo kako bismo ga ispunili, 'utrošili'. Često se mogu čuti rečenice poput: „Nemam vremena“, „Ništa ne radim a niti ne stignem“ i slično... „Stalno smanjenje radnog vremena otvara prostor za proučavanje slobodnog vremena kao društvenog fenomena.“ (Bartoluci, 2009, str. 61). Problematika pozitivnog ispunjavanja slobodnog vremena zahtjeva sve veću pozornost i odgovore.

2.1.2. Povijesni razvoj slobodnog vremena

Za potpunije razumijevanje slobodnog vremena valja imati na umu i njegov povijesni razvitak. U literaturi se obično navodi kako je slobodno vrijeme tvorevina nastala u prvim desetljećima 20. stoljeća, (Janković, 1973; Martinić, 1977) uslijed industrijalizacije i urbanizacije društva. Međutim, povijesni razvoj slobodnog vremena možemo pratiti od antičkih vremena. Zanimljivo je da su tjelesna aktivnost te razvoj tjelesnih obilježja bili osviješteni i važni dijelovi u provođenju slobodnog vremena u antičkoj Grčkoj i Rimu.

Aristokracija antičke Grčke provodila je svoje slobodno vrijeme u meditacijama, javnim raspravama, filozofiranju, prikazivanju komedija i tragedija, u svečanim igrama, u muzičkom i likovnom stvaranju. To su sve bile djelatnosti koje razvijaju vrline, kroz

njih se može uzdići do mudrosti i ovladati životom, uživati u njemu (Vukasović, 2000). Posebno su bile cijenjene, a nama su zanimljive zbog tematike ovog rada, Olimpijske igre. To su bile svečanosti na kojima su se sportaši natjecali u čast nekog božanstva i s ponosom isticali iz kojeg grada dolaze. Stari su Grci izuzetno cijenili slobodno vrijeme, zbog njega samog, nisu ga smatrali pripremom i spremanjem za novi rad (Vukasović, 2000).

Rimljani su osvajanjem grčkih zemalja preuzeli njihovu kulturu, običaje pa tako i njihov stil provođenja slobodnog vremena. Slobodno se vrijeme najviše provodilo u zajednici, na javnim mjestima, poput foruma, amfiteatra, u termama, na stadionu gledajući gladijatorske igre. Provođenje slobodnog vremena na opisan način bilo je povlastica vladajuće klase (Previšić, 2000).

U feudalnom društvu, Crkva ima jak utjecaj te se nedjelja smatra danom odmora i molitve, što daje nekih sedamdesetak slobodnih dana u godini. U ovom se razdoblju rad počinje shvaćati kao sredstvo postizanja božje milosti, a slobodno vrijeme kao prilika i početak za negativna djela i misli. Smjena svjetonazora događa se u renesansi i humanizmu, širi se i cijeni starogrčka i rimska kultura te sloboda čovjeka. Dolazi do pune demokratizacije slobodnog vremena, svi bez obzira na spol i zanimanje imaju pravo na slobodno vrijeme u kojem uče, razgovaraju, čitaju, pišu, vježbaju duh i tijelo (Rosić, 2005).

Pojavom i razvojem manufaktura, početkom industrijske proizvodnje rad postaje životni teret i tlaka. Radno stanovništvo teško radi, slobodno vrijeme koristi tek za najnužnije životne potrebe i regeneraciju. Aristokracija svoje provodi po ljetnikovcima, dvorovima i zabavama. Skraćivanje radnog vremena, pojava prvih kulturnih društava, klubova te popularizacija sporta dogodila se u 19.-om stoljeću (Previšić, 2000).

Danas ljudi raspolažu slobodnim vremenom prema vlastitim željama. Rad osigurava egzistenciju, a ona se doživi u slobodnom vremenu (Janković, 1973). Slobodnog vremena ima više nego ikad tijekom povijesti, ali ono donosi sa sobom i mnoge nedoumice i probleme oko njegova korištenja. Pack kaže „Ako je slobodno vrijeme produkt posljedica civilizacije, ono je također onaj element koji može spasiti

čovjeka od toga da ga ne proguta stroj koji je sam stvorio“ (Pack, prema Janković, 1967, str. 13).

Važno je poznavanje i razumijevanje promjena koje su se dogodile na području znanosti, tehnologije, industrije te shvaćanje utjecaja koji imaju na cjelokupan način života, a time i na slobodno vrijeme. Promjene su stalne, a pitanja vezana uz korištenje slobodnog vremena ostaju aktualna, poput: na koji način iskoristiti slobodno vrijeme, na što ga vrijedi utrošiti, kako ga aktivno i pozitivno koristiti, kako pripremiti djecu i mlade za razvijanje kulture korištenja slobodnog vremena (Valjan-Vukić, 2013).

2.1.3. Pedagogija slobodnog vremena

Pedagogija slobodnog vremena kao samostalna disciplina javila se u 20. stoljeću. Postalo je jasno kakav odgojno-obrazovni potencijal leži u slobodnom vremenu koje ima sve veću važnost u životu svih ljudi. Potrebno je i sistematsko istraživanje tog fenomena, ne kao do tada prvenstveno sa sociološkog gledišta već i s pedagoške perspektive. Slobodno se vrijeme prema sadržaju nije moglo uključiti u postojeće pedagoške grane, ali je usko vezano uz opću pedagogiju. „Pedagogija slobodnog vremena je grana suvremene pedagogije koja se zasniva na zakonitostima i postavkama opće pedagogije, iz njih proizlazi, a pobliže tumači, proučava i istražuje odgojnu problematiku slobodnog vremena u najširem smislu riječi“ (Janković, 1967, str. 46).

Glavni zadaci pedagogije slobodnog vremena su:

- teorijsko proučavanje, istraživanje i obrađivanje pedagoške strane cjelokupnog područja slobodnog vremena;
- analiza slobodnog vremena kao faktora odgoja i ostalih činilaca korištenja slobodnog vremena, planskih, namjernih, organiziranih, te ostalih utjecaja društvene sredine;
- ispitivanje utjecaja pojedinih aktivnosti slobodnog vremena na formiranje ličnosti;
- pronalaženje i tumačenje specifičnih principa i metoda korištenja aktivnosti slobodnog vremena;

- briga o osposobljavanju potrebnih kadrova za naučno-istraživački rad, organizaciju i vođenje aktivnosti slobodnog vremena;
- izrađivanje prijedloga i planova za studij pedagogije slobodnog vremena na nastavničkim školama;
- briga o unapređivanju izdavačke djelatnosti iz područja pedagoške problematike slobodnog vremena (Janković, 1967, str. 47).

Važno je da pedagogija slobodnog vremena, kada imamo na umu ove zadatke, ne postane normativna znanost koja iznalazi propise i pravila te određuje sadržaje i metode provođenja slobodnog vremena. To bi bilo nepotrebno pedagogiziranje slobodnog vremena u teoriji i praksi koje bi negiralo samu bit slobodnog vremena – slobodu. S druge strane ne smije se dopustiti niti prepuštanje stihiji, prepuštanje koje može dovesti do potpune dezorijentacije i dezorganizacije. „Između ova dva ekstrema krutog, heteronomnog utjecaja i ne pružanja nikakve pomoći korištenju slobodnog vremena morat će pedagogija slobodnog vremena uvijek nanovo tražiti razumno usklađivanje koje se neće pronalaziti potpuno bez konflikata“ (Janković, 1967, str. 48). Uzimajući navedene zadatke i probleme u obzir, zaključuje kako se pedagogija slobodnog vremena treba razvijati i usmjeravati u smislu savjetovanja, pomaganja, upućivanja, poticanja, pronalaženja što boljih uvjeta i mogućnosti korištenja, ali imajući pritom na umu slobodu, spontanost, dobrovoljnost, kreativnost, samoaktivnost i individualnost. U istom smjeru razmišlja Previšić, koji kaže da je važno razvijati kulturu provođenja slobodnog vremena, kao skup informacija i znanja o nečemu, pozitivnog stava prema tome i na kraju aktivnog sudjelovanja (Previšić, 2000). Pritom treba osvijestiti negativne utjecaje u slobodnom vremenu koji su usmjereni na djecu i mlade, koji su posebno izložena skupina, čija se ličnost tek formira i na koju se može lakše utjecati. Neorganizirano provođenje slobodnog vremena dovodi do 'komercijalnog dokoličarenja' koje sve više poprima negativne aspekte korištenja slobodnog vremena, glavno obilježje je dosada, a zatim se javljaju i razni rizični čimbenici (Miliša, 2006).

Pedagogija slobodnog vremena, osim što je usko povezana uz opću pedagogiju, vezana je uz mnoge druge znanosti koje proučavaju društvo i samog čovjeka: sociologiju, antropologiju, etiku, antropologiju, psihologiju, socijalnu medicinu... Uz socijalnu medicinu veže se unapređivanje zdravlja, stupanj fizičke spremnosti, u kojem slobodno vrijeme može imati značajnu ulogu (Janković, 1967).

2.1.4. Slobodno vrijeme u funkciji odgoja i obrazovanja

Pitanje o kojem će se pisati u ovom poglavlju prikladno je sročio Janković: „Kako iskoristiti slobodno vrijeme da pruži zadovoljstvo pojedincu i pridonese dobrobiti grupe, pitanje je koje se postavlja odgoju. Odgoj mora biti planiran u svjetlu potreba slobodnog vremena; on ima odgovornost da pripremi omladinu za slobodno vrijeme kojem će se radovati“ (Janković, 1967, str. 15). S njime se slaže Previšić koji smatra: „razvijanje kulture provođenja slobodnog vremena – kao informacija i znanja o nečemu, zatim pozitivna stava prema tome, i na kraju aktivnog sudjelovanja i djelovanja u nečemu – u današnjoj poplavi mnogobrojnih ponuda, utjecaja i objektivnih nemogućnosti njegova prihvaćanja danas je ključno pitanje njegova svekolikog odgojnog djelovanja“ (Previšić, 2000, str. 406). U pedagogiji ne postoji jedinstveno gledište o tome kako bi se trebalo rješavati to pitanje, razmatranja teoretičara su različita, ipak pristup onih koji osmišljavaju provođenje slobodnog vremena u praksi, prilično je sličan. Time se odavno ne bavi samo škola, već razne udruge, gospodarski zainteresirane tvrtke, privatno zainteresirani građani, koji osnivaju centre za mlade, društvene klubove, grade rekreativne i sportske terene te prostore za kulturno – zabavne priredbe (Previšić, 2000).

Razlikujemo odgoj za slobodno vrijeme i odgoj u slobodnom vremenu. Odgoj za slobodno vrijeme podrazumijeva da se mladi odgajaju za kulturno korištenje slobodnog vremena, znači da aktivnosti nisu samo sredstvo pozitivnog utjecaja, već su i sadržaj - radi se na obogaćivanju pozitivnog iskorištavanja slobodnog vremena. Odgoj u slobodnom vremenu odnosi se na događaje, situacije, djelatnosti raznovrsnih područja, koja služe kao sredstvo odgoja i obrazovanja. Njima se utječe na sposobnosti i kvalitete ličnosti. Opisani aspekti odgoja su različiti, ali se međusobno preklapaju i nadopunjuju.

Kroz aktivnosti u slobodnom vremenu planirano se, ali i spontano događa velik broj odgojnih i socijalnih situacija koje dijete ili mladu osobu pripremaju za realne

međuljudske odnose i svakodnevne životne situacije. One mogu utjecati na razvoj ličnosti kao i na proces socijalizacije. Postoje tri oblika ili vida pedagoške primjene slobodnog vremena, to su: formativno, preventivno i kurativno. Formativan oblik odnosi se na rad s korisnicima s izraženim zadatkom pedagoškog usmjeravanja i razvijanja pozitivnih kvaliteta te formiranja ličnosti. Preventivan oblik su razne pedagoški vrijedne djelatnosti kojima se nastoji zaštititi korisnike od raznih negativnih utjecaja, sprječavanje devijantnog ponašanja. Primjerice odmaknuti mladu osobu od negativnih društvenih sredina, štetnih utjecaja i preusmjeriti je u aktivnosti koje će povoljno djelovati na izgradnju njenog karaktera i ličnosti. Kurativni oblik pedagoške primjene slobodnog vremena odnosi se na popravne i odgojne domove gdje se mladi preodgajaju, taj program reedukacije i resocijalizacije sadrži i bavljenje slobodnim aktivnostima, on je sredstvo preodgajanja gdje se razvija smisao za pozitivno provođenje slobodnog vremena (Janković, 1967).

2.1.5. Slobodno vrijeme i mladi

Provedena su brojna istraživanja čiji je cilj bio saznati više o načinu na koji mladi provode vrijeme, a postoje i istraživanja koja povezuju te istražuju sportske aktivnosti u slobodnom vremenu. Primarni cilj takvih istraživanja je dobivena saznanja iskoristiti kako bi se slobodno vrijeme što bolje i kvalitetnije organiziralo. U istraživanjima koja se bave slobodnim vremenom i proučavanjem kako ga mladi koriste, potrebno je istražiti dimenzije slobodnog vremena kojim se raspolaže te kvalitetu slobodnog vremena. (Parker prema Ilišin, 2000)

Danas je moguća velika raznolikost pri korištenju slobodnog vremena odnosno pri izboru aktivnosti. Aktivnost i prostor slobodnog vremena shvaćeni su kao važno sredstvo za osnaživanje mladih, kao sfera u kojoj mogu realizirati svoje interese, zadovoljiti znatiželju i kreativnost. Budući da slobodne aktivnosti pojedinac odabire sam, prisutna je veća osobna kontrola, nego primjerice u školi ili poslu, pružaju osjećaj slobode, općenito orijentiranje k samoodređenju (Badrić, Prskalo, 2010). Pod utjecajem hedonističkog načina shvaćanja života, komercijalizacije, pojave izrazito nametljivih i agresivnih sadržaja mladi mogu birati nepoželjne aktivnosti, te je pitanje je koliko su one zapravo slobodno odabrane (Badrić, Prskalo, 2010; Perasović, 2009; Miliša, 2005).

Za potrebe ovog rada prikazat će se rezultati nekih istraživanja koja su se bavila tematikom provođenja slobodnog vremena mladih, a posebno ćemo se osvrnuti na istraživanja povezana sa sportskim aktivnostima u slobodno vrijeme. Jedna od autorica s ovih prostora koja se bavi istraživanjima mladih generacija, između ostalog i problemima slobodnog vremena te je jedan od autoriteta u tom području, je Vlasta Ilišin. Perasović kaže da već godinama rezultati istraživanja slobodnog vremena mladih pokazuju slične ili iste rezultate, što potvrđuju i rezultati kod Ilišin (Perasović, 2009). Slobodno vrijeme mladih u Hrvatskoj istražuje se od šezdesetih godina 20. stoljeća, istraživanja kod Ilišin su posebno zanimljiva jer možemo usporediti podatke iz 1986. i 1999. godine. Iz istih možemo vidjeti da su 1986. mladi svoje slobodno vrijeme najviše provodili u sljedećim aktivnostima: slušanje rocka i slične glazbe, odlasci u kino, izleti i šetnji, izlasci u disco klubove, u kavane i kafiće, na športske priredbe, slušanje narodne glazbe, spavanje i izležavanje, odlasci na tulum, igranje igara na sreću, odlasci u kazalište, posjećivanje umjetničkih izložbi, slušanje klasične glazbe, posjećivanje javnih tribina (nabrojene aktivnosti poredane su od najzastupljenijih prema manje zastupljenima.) Kada uspoređujemo podatke iz 1986. i 1999. godine ograničeni smo na podatke koji su ispitani u objema anketama, Ilišin je u upitniku iz 1999. dodala neke aktivnosti. Podaci iz 1999. godine govore da tadašnja mladež više nego prije odlazi na tulum, izlazi u kafiće, ljenčari, znatno manje se odlazi u kino, na izlete ili u šetnju. Također manje se sluša narodna glazba, odlazi na športske priredbe, javne tribine i kazališne predstave, manje se sudjeluje u igrama na sreću. Jednakim su intenzitetom nastavili slušati rock i odlaziti u disco klubove. (Ilišin, 2000, Ilišin, Radin, 2002).

Podaci iz 1999. godine poredani po osnovi učestalosti sudjelovanja mladih u promatranim aktivnostima, govore nam da su najpopularnije one koje više od polovice mladih često prakticira, povezane s druženjem, zabavom, i razonodom (druženje s prijateljima, djevojkom odnosno mladićem, gledanje televizijskog programa i videa, slušanje radija, izlasci u kafiće i kavane, slušanje glazbe). Manje od 10% ispitanika sudjeluje u intelektualno zahtjevnijim aktivnostima poput odlazaka kazalište, slušanja klasične glazbe, posjećivanja umjetničkih izložbi, posjećivanja javnih tribina... (Ilišin, 2000, Ilišin, Radin, 2002). Možemo primijetiti da su u slobodnom vremenu najzastupljenije aktivnosti koje pružaju razonodu, opuštanje i rekreaciju, dok su one koje pridonose razvoju ličnosti manje zastupljene (Ilišin, 2000).

Što se tiče sporta i sportskih aktivnosti, kod Ilišin možemo saznati da mladi 1999. značajno manje posjećuju športske priredbe no što su ih posjećivali 1986. te da je aktivno bavljenje sportom pri dnu ljestvice učestalih aktivnosti mladih u slobodno vrijeme. (Ilišin, 2000). Aktivnosti isključivo pasivnog karaktera dominiraju, dok one koje doprinose razvoju ličnosti kao i sportske, važne za bolju tjelesnu sposobnost i zdravlje su zanemarene.

Djeca i mladi koji u mladoj dobi preferiraju pasivni oblik provođenja slobodnog vremena, teško da će se u kasnijoj životnoj dobi preusmjeriti na različite nove aktivnosti (Ilišin, 2000). Perasović smatra da ako su razvoj ličnosti i fizička kondicija u drugom planu, u prvi plan dolazi pasivnost, podložnost, manipulacija, dominira osrednjost, a to su mladi na kojima svijet ostaje, potencijalni akteri za izlazak iz raznih društvenih kriza (Perasović, 2009).

Istraživanje Deiane Bouillet iz 2008. godine dalo je slične rezultate. Istraživanje je provedeno na 325 studenata sa zagrebačkog Sveučilišta. Na upit kako zamišljaju idealno slobodno vrijeme, većina studenata odgovara da ga zamišlja kao druženje s prijateljima ili bliskom osobom, trećina kao izlet u prirodu, i nešto manje od trećine kao odmor i relaksaciju. Ponovno su u najvećoj mjeri zastupljeni pasivni oblici provođenja slobodnog vremena, te je indikativno malen broj studenata, manji od 10%, koji bi se u slobodno vrijeme htjeli usmjeriti prema širenju vlastitih spoznaja, kulturi i posvetiti se svojim hobijima, posebno ako uzmemo u obzir da se radi o potencijalnoj društvenoj i intelektualnoj eliti (Bouillet prema Perasović, 2009).

Badrić i Prskalo napravili su detaljan pregled provedenih istraživanja, kako bi dobili uvid u način na koji mladi provode slobodno vrijeme i posebno se osvrnuli na udio tjelesne aktivnosti u njihovom slobodnom vremenu. Obradili su, već spomenuta istraživanja autorica Ilišin i Bouillet. Nadalje, istraživanje Raboteg-Šarić i suradnika pokazalo je da se mladići u slobodno vrijeme bave više s tjelesnim aktivnostima od djevojaka. Andrijašević i suradnici u istraživanju iz 2005. dobivaju rezultate da studentice najviše vremena provode gledajući televizijski program - 69,1%, podjednako vremena studenti i studentice provode s prijateljima u kafiću. Primijećeno je da studentice više čitaju, a što se tiče sportsko-rekreacijskih aktivnosti, aktivan je svaki drugi student i svaka četvrta studentica (Andrijašević prema Badrić, Prskalo, 2010).

Istraživanja Bummela i Burrus-Bammel iz 1992. u Sjedinjenim Američkim Državama pokazala su da američka mladež provede šest sati dnevno ispred televizijskog ekrana. Jedina aktivnost koja dulje traje je spavanje. Istraživanje u Poljskoj, Drygassa i suradnika, pokazalo je da više od polovice mladih između 15 i 19 godina ne sudjeluje u nikakvoj sportsko-rekreacijskoj aktivnosti (Badrić, Prskalo, 2010).

Slično stanje što se tiče korištenja slobodnog vremena i medija, pokazuje istraživanje Snježane Rađe iz 2010. Ono pokazuje da djeca i mladi u velikom postotku koriste medije u slobodnom vremenu i to na pasivan način. Oko 6% učenika osnovnih škola koristi medije za učenje, 9% za čitanje, 20% za igranje, 32% za slušanje glazbe i 32% za gledanje televizije. Srednjoškolci koriste medije za učenje-njih 5%, za čitanje 9%, igranje 10%, slušanje glazbe 41% i gledanje televizije 35%. Važno je primijetiti da najveći postotak mladih, oko 65% gleda televiziju i sluša glazbu. (Rađa, 2010)

Ako usporedimo istraživanja, vidljivo je da mladi najviše vremena provode u pasivnim aktivnostima. Vrlo malo vremena provodi se u sportskim i tjelesnim aktivnostima, a više pasivno zahvaljujući najnovijim tehnološkim dostignućima. Mladi više odabiru pasivno upijanje sadržaja. Takav način provođenja slobodnog vremena nepovoljno djeluje na zdravlje mladog čovjeka i to od najranjivije dobi, kada se tek treba razviti do svojih punih potencijala. Zapostavljaju se mnoge sposobnosti koje se ne mogu razviti u takvim pasivnim aktivnostima i podložni su negativnom utjecaju medija.

2.2. IZVANŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI

2.2.1. Slobodne aktivnosti

Temu o slobodnim aktivnostima Previšić započinje mišlju kojom nas podsjeća da „Puno prije nego se javila bilo kakva organizirana školska praksa, život je uspješno na načelima slobodnog funkcioniranja, obavljao tu značajnu ulogu“ (Previšić, 1987, str. 9). Svakodnevnica primitivnog čovjeka bila je obilježena životnim stilom koji je podržavao individualnu slobodu, inicijativu, snalaženje, stvaralaštvo. Takav je bio i odgojni rad u svojim počecima, obilježen takvim prirodnim odnosima, ali je s vremenom počeo zadobivati brojna institucionalna ograničenja, u svrhu poboljšavanja (Previšić, 1987). Slobodne aktivnosti prerastaju u organiziran školski rad. Odgoj se počinje definirati kao

svjesno, namjerno, plansko i svrhovito utjecanja odgajatelja na odgajanika. Takav način odvodi u pedagoški autokratizam, udaljava od života i prirodne biti. Djeca i mladi su i dalje pod utjecajem mnogih čimbenika, bili oni pozitivni ili negativni. Često su atraktivniji i efikasniji od škole, ne može ih se zanemariti i isključiti. Škola nije mogla zadovoljiti sve odgojne potrebe suvremenog mladog čovjeka. Izvan nje događa se život, brze promjene te razni utjecaji na djecu i mlade. Postaje jasno da u školskom radu postoje ograničenosti koje treba prevladati, to se počinje činiti preko izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Suradnja obitelji, škole i raznih drugih odgojnih činitelja danas su obilježja pedagoškog rada (Previšić, 1987).

Slobodne su aktivnosti postojale u raznim oblicima i ranije, ali aktualne postaju sredinom 20. stoljeća. Službeni naziv slobodne aktivnosti uveden je u škole 1953. godine čime postaju značajna struktura povezana uz školski rad. Tome su, osim spomenutih, doprinijeli još neki razlozi, uzrokovani društvenim promjenama. Razvojem tehnologije i industrijalizacije društva, pojavom nuklearne obitelji, u kojoj rade oba roditelja, dolazi do stanja da djeca i mladi nakon škole ostaju sami na nekoliko sati, ostaje praznina kada su prepušteni sami sebi. Zanimljivi su podaci da 1970. godine radi 39% majki, 1990., njih 62% i taj se broj 1997. godine penje na 78%. Djeca i mladi, prepušteni sami sebi ili ulici, na nekoliko sati kada su im oba roditelja na poslu, rizična su skupina i podložni negativnim utjecajima. Posebno u onim obiteljima koje si financijski nisu mogle priuštiti dadilje, guvernante ili neki oblik organizirane aktivnosti, gdje su na sigurnom i bave se nečim pozitivnim. Istraživanje u Americi pokazalo je da oko sedam milijuna djece u satima nakon nastave prepušteno samo sebi, te da su tada podložni negativnim utjecajima: alkoholu, opijatima i drogi, kriminalu, zadobivaju razne poteškoće u razvoju i ponašanju te školskom uspjehu. Veliki dio roditelja, njih 90% želi uvođenje programa kojim bi svakodnevno obogaćivali dječje aktivnosti, 80% njih spremno je platiti veći porez kako bi se to realiziralo (Šiljković i sur. 2007).

Slobodne aktivnosti pokazale su se višestruko korisnima, ubrzo nakon uvođenja. „Morali bismo shvatiti (!) da se mladi ljudi razvijaju zavisno od cjelokupnih uvjeta u kojima žive, bogatstva poslova, aktivnosti kojima se bave i perspektiva koje se otvaraju pred njima, pa u skladu s tim treba izgrađivati novi sistem odgoja i obrazovanja (ne školski sistem), i kome će se škola javiti kao jedan od činilaca tog sistema i nužno u

drugoj strukturi“ (Šiljković i sur., prema Jerbić, 2007, str. 135). Brojni su se autori složili da slobodne aktivnosti imaju višestruku korist za djecu. Djeca i mladi provode vrijeme u sigurnom okruženju, te su djelotvorno sredstvo u socijalizaciji. Uočeno je da se razvijaju mladenačke snage koje pomažu da se izbjegne nepoželjno ponašanje, učenici otkrivaju i njeguju svoje talente, razvijaju karakter i različite kompetencije. Imaju priliku družiti se s vršnjacima kao i s odraslima koji nisu članovi njihove obitelji. Također je uočeno da pomažu djeci i mladima u razlučivanju i iskazivanju osjećaja i stavova, pomažu da lakše i bolje prilagode svoje ponašanje socijalnoj situaciji u kojoj se nalaze. Slobodne aktivnosti doprinijele su i osjetnom poboljšanju u školskom uspjehu (Šiljković i sur., 2007).

Izveštaj ministarstva pravosuđa i ministarstva obrazovanja Sjedinjenih Američkih Država 1998. godine podnosi izvještaj o slobodnim aktivnostima, odnosno izlažu da kvalitetno organizirano vrijeme nakon nastave pomaže u sljedećim situacijama:

- u smanjivanju maloljetničkog kriminala, školskog vandalizma, smanjuje se negativan utjecaj vršnjaka, posebno u vezi zlouporabe alkohola i droge
- u poboljšanju obrazovnog uspjeha učenika
- u poboljšanju redovitosti učenika na nastavi i smanjivanju broja djece koja prerano odustaju od škole
- u boljem izvršavanju domaće zadaće kod većine učenika
- u poboljšanju ponašanja učenika u školi
- u znatnom povećanju broja učenika koji imaju planove za budućnost, u cilju im je završiti srednju školu i ići na fakultet (Cromwell prema Šiljković i sur., 2007).

Prema Previšiću slobodne aktivnosti možemo definirati kao skup oblika odgojno-obrazovnog djelovanja kojim se u škole unose elementi dječjeg proizvodnog rada, razvijaju postojeći i stvaraju novi interesi, proširuje se i produbljuje znanje, razvija kultura rada i utječe na zbližavanje učenika i nastavnika (Previšić, 1987). Iz navedene definicije proizlaze zadaci koji se ostvaruju organizacijom i provođenjem slobodnih aktivnosti u školi:

- podizanje odgojne funkcije škole
- integracija škole kao odgojno-obrazovne institucije u društvenu sredinu
- razvoj individualnih sposobnosti učenika

- osposobljavanje učenika za samoupravljanje
- odgoj za slobodno vrijeme

Podizanje odgojne funkcije škole preko slobodnih aktivnosti odnosi se na podizanje znanja učenika koje pridonosi dinamici i raznolikosti nastave, također doprinose razvijanju boljih radnih navika, razvijaju pozitivan odnos prema radu kao i odgovornost za izvršavanje zadataka (Previšić, 1987).

Školi kao odgojno-obrazovnoj instituciji često se uzima kao negativnost to da je previše udaljena odnosno izolirana od stvarnog života, da je zatvorena institucija. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti pomažu da se škola bolje integrira u društvo svoje sredine. Dolazi do svakodnevnih životnih situacija gdje se susreću i surađuju, učenici, roditelji, učitelji, članovi njihovih obitelji, primjerice na sportskim događajima, izložbama učeničkih radova i slično... Imaju prilike upoznati se u opuštenijoj sredini i učiti jedni od drugih.

Nadalje, slobodne aktivnosti potiču i razvijaju individualne sposobnosti učenika, učenici imaju priliku da se samostalno, prema vlastitim preferencijama opredijele za rad u nekoj grupi, sekciji, timu i tamo razvijaju svoje individualne sposobnosti te razvijaju stvaralačke osobine ličnosti. Osim što povoljno utječu na individualnost učenika, slobodne aktivnosti potiču stvaralaštvo, kreativnost. Rad u slobodnim aktivnostima je spontan, slobodan, dinamičan, raznovrstan, uzimaju se u obzir dječji interesi, želje i sklonosti. Učenici se s namjerom da prodube znanje zabavljaju, ugodno i korisno provode svoje vrijeme te mogu 'lutati', činiti pogreške, stvaralaštvo se odvija u svojoj logici, prirodno i spontano. (Previšić, 1987)

Posljednja dva zadatka slobodnih aktivnosti odnose se na osposobljavanje učenika za samoupravljanje te odgoj za slobodno vrijeme. Pri slobodnim aktivnostima važno je maksimalno uključivanje učenika u donošenje svih odluka. To bi se trebalo poštivati kao temeljno načelo rada, djecu treba uključiti u donošenje odluka, učiti ih odgovornosti i samoupravljanju.

Odgoj za slobodno vrijeme odnosi se na potrebu da ljudi postanu kulturni korisnici tog vremena. Na tome se može raditi na način da učenike navikavamo na kvalitetno ispunjavanje slobodnog vremena raznim aktivnostima od školskih dana, kako bi to imali potrebu činiti i u kasnijoj životnoj dobi (Previšić, 1987, Janković, 1967).

2.2.2. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti predstavljaju poseban oblik rada s djecom koji je specifičan u organizaciji i realizaciji. Izvannastavne aktivnosti su različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školama, koji imaju pretežno kulturno-umjetničko, športsko, tehničko, rekreacijsko i znanstveno-obrazovno obilježje. Izvanškolske aktivnosti se razlikuju po mjestu izvođenja, koje je kako ime govori, izvan škole, to su različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole (Cindrić, 1992). Izvannastavne se aktivnosti odvijaju pod nadzorom škole, u školi, ali izvan rasporeda nastavnih sati. Izvanškolske aktivnosti su pod nadzorom odnosno njima upravljaju druge institucije, poput, udruga, društava, sportskih klubova i one se odvijaju u slobodnom vremenu.

Škole bi trebale omogućiti raznolik izbor slobodnih aktivnosti u koje bi se učenici mogli uključiti. Izbor ovisi i o interesima učenika, ali i mogućnostima škole. Realizacija slobodnih aktivnosti ovisi o vrsti škole, nastavničkom kadru, dobi učenika, lokalne sredine, opremljenosti i načinima financiranja (Previšić, 1977).

2.2.3. Sportske aktivnosti

Sportske aktivnosti su izrazito važne i mogu imati veliki utjecaj na zdravlje i dobrobit djece i mladih. Kretanje je jedna od osnovnih bioničkih potreba svakog čovjeka, a tjelesna i sportska aktivnost indirektno pruža više vrijednosti, poput odgojnog utjecaja, prevenciju od ovisnosti, potiče interakciju i komunikaciju među mladima te je temelj mentalnog i tjelesnog zdravlja (Petračić, Badrić, 2005). Tjelesno vježbanje i sport sastavni su dio obrazovanja u Republici Hrvatskoj. Tjelesna i zdravstvena kultura obavezan je predmet u osnovnim i srednjim školama, a da bi se omogućilo više bavljenja sportom i tjelesnom aktivnošću provode se i izvannastavne sportske aktivnosti. Za njihovo su provođenje u osnovnim i u srednjim školama zadužena školska sportska društva. Omogućuju djeci i mladima treniranje jednog ili više sportova i sudjelovanje na natjecanjima između škola u Republici Hrvatskoj. U svrhu promicanja školskog sporta osnovan je Hrvatski školski sportski savez (MZOS).

Hrvatski školski sportski savez je vrhovno tijelo koje regulira sustav školskog sporta. Cilj je uključivanje što većeg broja djece u različite sportove te unapređivanje

sporta djece i mladih. Hrvatski školski sportski savez se sastoji od županijskih sportskih saveza i sportskog saveza grada Zagreba. Njegova je zadaća usklađivati aktivnosti školskih sportskih saveza između županija i organizirati natjecanja (Hrvatski školski sportski savez).

Osim u školi, na satovima tjelesne i zdravstvene kulture, te u sklopu izvannastavnih aktivnosti, djeca i mladi mogu se baviti sportskom rekreacijom, koju mogu osmisliti prema vlastitoj volji i preferencijama, obično joj je svrha unapređivanje zdravlja. To može biti šetnja u prirodi, rolanje na Jarunu, vožnja biciklom, trčanje... Naposljetku moguće je sudjelovanje u natjecateljskom sportu, to je najsloženiji sustav sportske djelatnosti. Sastoji se od klubova, društava i udruga u različitim sportovima te na različitim stupnjevima natjecanja. Natjecateljski sport obuhvaća pripremu, treninge i sudjelovanje na natjecanjima. Sudjelovanje odnosno treniranje određenog sporta u sklopu klupa, nekog društva ili udruge značilo bi baviti se izvanškolskom sportskom aktivnosti.

Sudjelovanje u nekoj sportskoj aktivnosti dobro je za dijete iz više razloga. Djeca i mladi koji se ne bave sportom i nisu uključeni u rad nekog sportskog kluba provode vrlo malo vremena baveći se ikakvim sportskim i tjelesnim aktivnostima. (istraživanja Petračić, Badrić, Ilišin...) Bavljenje nekim sportom kod djece razvija pozitivan odnos prema kretanju te unapređenju vlastitih potencijala. Sport i tjelesna aktivnost može ih obogatiti tjelesno, zdravstveno ali i u emotivnom i socijalnom smislu. Na tjelesnom i zdravstvenom planu moguće je izbjeći probleme s kralješnicom, pretilost, slab imunitet i brzo umaranje, probleme s koncentracijom, slab kapacitet pluća i slično. (Janičić-Holcer, J. 2007)

Sport može pomoći agresivnom djetetu da bolje kontrolira svoje emocije i kako da izbac i odnosno kanalizira višak energije na društveno prihvatljiv način. Sramežljivom djetetu može pomoći da se ohrabri i stupi u interakciju te da se opusti u socijalnim situacijama. U sportskim klubovima dijete ima priliku upoznati osobe s kojima dijeli zajedničke interese, strast prema nekom sportu i ostvari snažna i prava prijateljstva. Posebno u ekipnim sportovima gdje postoji zajednički cilj te se indirektno uči djelovati u timu i težiti zajedničkom cilju, istovremeno imajući na umu sportsko ponašanje i poštivanje suparničkog tima. (Janičić-Holcer, J. 2007)

2.3. SPORT

2.3.1. Sport i društvo

Mogli bismo reći da je od pamtivijeka sport jedna od sporednih ali najvažnijih zanimacija čovjeka. Smatra se sporednom društvenom aktivnošću, ali nerijetko dolazi u fokus društvenih događanja. Sport je dio civilizacijskih, društvenih i kulturnih obrazaca, predmet brojnih istraživanja, pokreće društvene događaje, ujedinjuje ljude iz cijelog svijeta na natjecanjima. Najpoznatiji takav primjer su Olimpijske igre, čiji je moto „Citius, Altius, Fortius“, u prijevodu „Više, jače, bolje.“ Sport može izvući ono najbolje iz ljudi, motivirati ih da budu najbolja moguća verzija sebe, da postignu svoj puni potencijal, nauče brojne vještine koje osim što im pomažu u sportu, one se mogu upotrijebiti i na raznim drugim životnim područjima. Kao što može pobuditi ono pozitivno i najbolje u ljudima može biti i pokretač negativnih događaja, tako se uz sport obično vežu afere s korištenjem nedopuštenih supstanci, afere s klađenjem, agresivni navijači u nogometu i slično (Skembler, 2004).

Sport nije lako definirati, postavlja se pitanje što je? Koja mu je prava priroda? Je li to igra, natjecanje, djelatnost, poziv, zabava, spektakl? Može se promatrati i na više razina, sport kao „stvar za sebe“, sport kao igra, strukturirana djelatnost, kulturalni obrazac, oblik društvenog uključivanja, socijalni produkt. Žugić zaključuje da je sport multidimenzionalan i interdisciplinaran povijesni, kulturalni i znanstveni fenomen (Žugić, 1996).

U nekim društvima sport se cijeni više u nekim manje, sportovi se razlikuju po popularnosti od društva do društva, a postoje i oni planetarno poznati. Postoje sportaši koji uživaju planetarnu slavu, koju prati bogatstvo i prestiž, a obožavatelji ih smatraju idolima. Oni su žive legende, doživljavaju ih se kao božanstva, do te mjere da se primjerice, na aukcijama mogu kupiti rekviziti korišteni u nekom sportskom natjecanju, i to po vrlo visokim cijenama (Skembler, 2004, Žugić, 1996). To je samo primjer, ali upućuje na to da se ponekad pretjerano vjeruje u sport, njegove funkcije i moć, moć da promijeni društvo, a ne promišlja se o tome kritički.

Sport je slika i odraz određenog društva. U raznim društvenim podsustavima: gospodarstvu, ekonomiji, znanosti, obrazovanju i u sportu se ogledaju društveni odnosi te općenito stanje društva. Sport nije entitet izdvojen sam za sebe, sport je zdrav kada je društvo zdravo, a kako se društvo „kviri“ to se odražava i u sportskom svijetu. Kapitalističke vrijednosti, komercijalizacija, nasilje našli su put i u sport. Kao i ostali

podstavi sport ima određenu autonomiju, ali ipak se smatra marginalnom aktivnošću, jer nije toliko važan kao poljoprivreda, obrazovanje te nosioci glavnih uloga u sportu nemaju veliku društvenu moć (Skemler, 2004).

Sport kao najširi pojam podrazumijeva vrhunski profesionalni sport, amaterski sport, sportsku rekreaciju i tjelesno vježbanje. Odnosno sport nije samo profesionalno bavljenje istim te sudjelovanje na raznim natjecanjima, već bi bilo poželjno da rekreacija i sport budu dio svakodnevnog života svake osobe. Čovjek je intelektualno, radno, tjelesno, estetsko i moralno biće. Ne smijemo zanemariti ili zapostaviti ni jedan aspekt u odgoju i obrazovanju kako bi se izgradilo humano ljudsko biće s razvijenim svim svojim potencijalima. Čovjek je s antropološkog gledišta prirodno biološki integrirano biće te je poznato da jedno djelovanje sinergijski utječe u većoj ili manjoj mjeri, na ostale sastavnice organizma (Andrijašević, 2009). Današnje je društvo usmjereno na intelektualni razvoj, u obrazovanju je stavljen naglasak na intelektualni aspekt. U školi su najvažnije ocijene i neki se predmeti smatraju važnijima, a tjelesna i zdravstvena kultura obično je doživljena kao sporedan, ne toliko važan predmet. Tjelesni aspekt kao da smo u stanju nekako gurnuti u stranu, kao manje važan. Zaboravljamo na staru latinsku poslovicu koja kaže „u zdravom tijelu zdravi duh“, rezultati takvog stanja sve su prisutni: od raznih psihičkih poremećaja izazvanih stresom, pada funkcija organa za kretanje, povećane pretilosti stanovništva zajedno s brojnim popratnim bolestima, opadanje funkcija vitalnih organa (Andrijašević, 2009).

Situacija povezana s vrhunskim nasuprot rekreativnom sportu je, da se ulaže puno u profesionalni sport i očekuju se vrhunski rezultati, dok sportska rekreacija ostaje po strani kao manje važna. Zapostavlja se masovno tjelesno vježbanje stanovništva i stvara negativan stav kod većine o ljudi o primarnoj svrsi tjelesnog vježbanja. Ne moramo svi biti vrhunski sportaši, dapače kada govorimo o zdravlju, istraživanja pokazuju da je najbolja umjerena tjelesna aktivnost, poput pješaćenja, laganog trčanja, planinarenja, vožnje biciklom i sl. (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

Prvi doticaji djece i mladih sa sportom su u školi na satovima tjelesne i zdravstvene kulture ili u sklopu izvanškolskih aktivnosti, u raznim klubovima. Za potrebe ovog rada u ovom će se poglavlju obraditi povezanost sporta i zdravlja, značaj tjelesne i zdravstvene kulture, rekreacije i bavljenja sportom.

2.3.2. Sport i zdravlje

Govoriti o važnosti primjerenog bavljenja sportom za zdravlje u slobodnom vremenu zahtjeva da se osvrnemo na uvjete koji određuju rad i život u suvremenom svijetu. Život ljudi u 21. stoljeću prilično se izmijenio u odnosu na prošla stoljeća, obilježen je brojnim postignućima u raznim područjima suvremene znanosti i tehnologije, imamo proizvode u području komunikacija, medicine, građevinarstva, prehrambene industrije, farmaceutske industrije koji nam olakšavaju svakodnevni život. Posjedujemo alate i pomagala koje upotrebljavamo svaki dan za zadovoljenje primarnih bioloških, ali i sekundarnih i tercijarnih potreba. Suvremena tehnologija nam omogućuje da lako i brzo dođemo do brojnih informacija, budemo u kontaktu sa svima, i povezani s virtualnim svijetom. Da bi se ispunilo slobodno vrijeme nude se brojne aktivnosti osmišljene tako da zadovolje trenutne emocionalne potrebe, usmjerene su na hedonizam i potrošnju. Čovjek se lako prepusti svemu tome bez da se kritički upita koliko je to dobro ili štetno za njega (Andrijašević, 2009). Opisane promjene podigle su kvalitetu života, ali brojni teoretičari koji se bave istraživanjem kvalitete života posebice u slobodnom vremenu, uočili su i neke negativne posljedice koje su nastale paralelno s novim uvjetima života. Najizraženije promjene koje ugrožavaju zdravlje čovjeka, možemo svrstati u tri grupe. Prva se odnosi na zagađenje vode, hrane i zraka, koji su kontaminirani kemikalijama, pesticidima, konzervansima ili pak genetički manipulirani. Druga, na organizaciju života i rada ljudi koji sa sobom donosi emocionalni i psihički pritisak, ograničava socijalizaciju, kreativnost i slobodu, nametanje i brzu izmjena raznih stilova, nametnut tempo života, izbor i način korištenja vremena, odmora i zabave. Treći problem odnosi se na kontinuirano smanjen opseg tjelesne aktivnosti (Šaban prema Andrijašević, 2009).

Čovjek treba osvijestiti da je tehnološkim razvojem unaprijedio rad i život ljudske zajednice, ali pritom djelovao na brojne negativne učinke koji dezintegriraju čovjeka. „Svjesnost o tome da se ljudski status sa svim njegovim obilježjima i funkcijama nije uspio unaprijediti, a da su posljedice tehnološkog razvoja značajno umanjile kvalitetu života“ (Andrijašević, 2009. str. 7). Zanimljiv je paradoks da nam opskrbljenost vrhunskim tehnološkim pomagalima omogućuje što manje kretanja i tjelesnog rada u svakodnevnim poslovima, a s druge strane tražimo što aktivnije i tjelesno naporno provođenje slobodnog vremena (Mišigoj-Đuraković, 1999). Bavljenje tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme jedan je od načina da se povрати izgubljena ravnoteža i

poboljša kvaliteta života. Tjelesna aktivnost može probuditi dobre osjećaje te povećati tjelesnu i psihičku ugodu, općenito pozitivno djelovati na zdravlje (Andrijašević, 2009).

„Zdravlje je kontinuum stanja koji podrazumijeva ne samo odsustvo bolesti i oronulosti, već predstavlja kapacitet za uspješno podnošenje izazova svagdašnjice i punu realizaciju životnih potencijala. Zdravlje je osnovni izvor svakodnevnog života, a ne cilj života“ (Mišigoj –Duraković, 2009, 6). Visoki kapacitet fizičke sposobnosti jedan je od pozitivnih kriterija stupnja zdravlja. Tjelesna aktivnost koja je redovita, odgovarajuće vrste, intenziteta, trajanja i učestalosti povećava fizičku sposobnost čovjeka jer se poboljša funkcijska sposobnost transportnog prijenosa sustava za kisik, prijenos energetskih tvari i mehanizama koji reguliraju živčani sustav. Nadalje, vježbanje je važno u prevenciji koronarne bolesti srca, prevenciji nekih oblika karcinoma, sjedilački način života poseban je rizik za razvoj karcinoma debelog crijeva, te karcinoma dojke i reproduktivnog sustava kod žena. Određena tjelesna aktivnost važna je u prevenciji pretilosti i korekciji pretilosti, arterijske hipertenzije te šećerne bolesti neovisne o inzulinu. Pokazalo se da tjelesna aktivnost ima ulogu u očuvanju kosti, te posljedično i u prevenciji osteoporoze i njezinih manifestacija: prijelom vrata, bedrene kosti, podlaktice, kralježaka. Tjelesno vježbanje usporava smanjenje radne sposobnosti organizma do koje dolazi sa starenjem (Mišigoj-Duraković, 1999). Dokazano je da se radni kapacitet zaposlenih u suvremenim profesijama može kritično smanjiti ako se ne bave tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme (Mišigoj-Duraković, 2009).

Istraživanja pokazuju da su u obiteljima čiji su članovi fizički aktivni te općenito mladi koji bave se sportom, manje prisutne ovisnosti o alkoholu, cigaretama, narkoticima. (Novak-Reiss, 1996, Mišigoj-Duraković, 1999). Aktivan način života značajan je u borbi protiv depresije koja je sve veći zdravstveni problem današnjice (Mišigoj-Duraković, 1999).

Kvalitetno ispunjeno slobodno vrijeme, popraćeno tjelesnom aktivnošću posebno je važno u zaštiti zdravlja djece i mladih. Djeca imaju izraženu potrebu da zadovolje svoj nagon za kretanjem, u različitim oblicima: skakanjem, penjanjem, trčanjem u prirodnom ambijentu. Ako ona nije zadovoljena neće se pravilno razvijati unatoč zdravoj prehrani. Uvjeti života, gusta urbanizacija, buka, vreva, brzi tempo života, onečišćenja, škola i njezini zahtjevi to u određenoj mjeri onemogućuju. Takvo stanje bez primjerene rekreacije, kretanja u prirodi, tjelesnog napora, dovodi do raznih oboljenja: mišićne

hipotonije, lošeg držanja, slabokrvnosti, gubitka apetita, preosjetljivosti na infekcije, smanjenje koncentracije, raznih poremećaja u ponašanju. Mogu se javiti i problemi s razvojem kostura i muskulaturne posljedice. Uz navedena oboljenja usporedno se mogu pojaviti poremećaji psihičkog zdravlja, odnosno razni poremećaji u ponašanju poput povučenosti, agresivnosti, skitnje, delinkvencije, neurotske smetnje, grickanje noktiju, tikovi, mucanje, mokrenje u krevet. (Novak-Reiss, 1969).

Negativan utjecaj okoline, organizacija života suvremenog čovjeka, pritom se misli na pomanjkanje odmora i rekreacije, premalo slobodnog vremena ili njegovo neadekvatno korištenje, osnovni je uzrok problemima koji se javljaju zbog nedovoljne tjelesne aktivnosti, posebno kod djece i mladih (Novak-Reiss, A., 1969). Budući da odrasli imaju sve manje slobodnog vremena, kako da budu sukreatori pozitivno provođenog vremena djece i mladih. Sport, rekreacija, tjelesna aktivnost danas se osvješćuje i proklamira kao izrazito važna za rast i sazrijevanje, zdravlje, kvalitetu života, ali i dalje nedovoljno kao interes i djelatnost mladih u slobodno vrijeme. (Škerger, 2009)

Novak-Reiss smatra da je dužnost zajednice da planski rješava i unapređuje adekvatno korištenje slobodnog vremena djece i mladih, jer o njemu ovisi zdravlje, ali i moralni i društveni lik te njihove kulturne navike. Pravilno korištenje slobodnog vremena važno je u sprječavanju poremećaja, a može biti značajan faktor i u njihovu liječenju. Pritom je važno poznavanje psihofizičkog razvoja djece i mladih.

Razvoj možemo podijeliti na tri razdoblja:

- Rano djetinjstvo, od rođenja do treće godine života
- Predškolsko doba, od treće do sedme godine
- Školsko doba, od sedme do devetnaeste godine

U razdoblju do prve godine života dijete sjedi i stoji samostalno, nesigurno hoda, rukuje s predmetima iz okoline. S dvije do tri godine dijete potpuno samostalno hoda i trči, diže se kad padne, puže, kleči. Takve mu aktivnosti treba omogućiti i možemo vidjeti da je zadovoljno ako se smije, guče, ima dobar apetit, malo plače i sl. (Novak-Reiss, 1969).

Razvoj predškolskog djeteta od treće do sedme godine obilježen je značajnim rastom u visinu i razvojem funkcija organa, kosti postepeno okoštavaju, pa mu ne odgovara dugo stajanje, sjedenje niti hodanje, izražena je potreba djeteta za kretanjem i stalna aktivnost. Psihički je pak razvoj obilježen nestalnom pažnjom, velikim interesom

za upoznavanje svijeta oko sebe. Ovo je razdoblje izrazito važno za zdravstveno stanje djeteta i njegove karakterne osobine u kasnijim godinama. Stoga je važno djeci omogućiti da skaču, trče, penju se, provlače igraju se s raznim materijalima poput vode, pijeska u prirodnom ambijentu. Djeci treba dopustiti da se prevrću, valjaju po travi, jure, padnu, a ne ih u tome sprječavati zbog straha da se ne uprljaju ili ne ozlijede. Sa zdravstvene strane poželjno je djeci omogućiti da se voze na triciklu, biciklu, romobilu, koturaljkama, sanjkaju i skijaju na snijegu. Sve te aktivnosti su izrazito pogodne za jačanje mišića, za pokretljivost zglobova i usavršavanje koordinacije. Kao jednu neobično vrijednu, a djeci omiljenu aktivnost, autorica ističe igru na snijegu, odlična je za jačanje otpornosti protiv prehlade i bolesti, povoljno utječe na funkciju organa za disanje i krvotok, također se usavršava i koordinacija pokreta, usavršava osjećaj ravnoteže. (Novak-Reiss, 1970)

Školsko doba obilježeno je daljnjim rastom i razvitkom, budući da rast kostura i muskulature nije paralelan, dijete postaje nespretno, koordinacija je nešto slabija, u ovom razdoblju posebno treba posvetiti pažnju pravilnom provođenju slobodnog vremena zbog novih okolnosti, odnosno zbog utjecaja škole. Dijete je do sada imalo priliku zadovoljiti svoj nagon za kretanjem, igrom i trčanjem na svježem zraku i suncu. Sada je prisiljeno nekoliko sati sjediti u školskim klupama, kretanje mu je ograničeno i opterećeno je intelektualno. Takve nove okolnosti mogu dovesti do zastoja u rastu, lošeg držanja i pomanjkanja apetita. Školski liječnici dovode pretjerani školski rad i premorenost u vezu s nizom psihičkih i fizičkih poremećaja u zdravlju djeteta, kao što su: mršavljenje, bljedoća, gubitak apetita, atonija mišića, loše držanje, opadanje pažnje i memoriranje, promjene u ponašanju. Ističu i da ta početna stanja mogu prerasti u teže zdravstvene poremećaje poput smanjenja otpornosti organizma protiv bolesti, neuroze ili delinkventnog ponašanja. (Novak-Reiss, 1970)

Sjedilački način života, premalo kretanja i tjelesne aktivnosti uzrok su mnogim zdravstvenim problemima u životu suvremenog čovjeka. Uslijed nedovoljne tjelesne aktivnosti mogu se pojaviti različiti poremećaji izazvani stresom, događa se pad funkcija sustava za kretanje, opadanje funkcija vitalnih organa te pojava pretilosti koja za sobom nosi daljnje zdravstvene nevolje. (Andrijašević, 2009)

2.3.2. Mladi u sportu

Bavljenje sportom pokazalo se nužnim za zdravlje pojedinca i društva u cjelini. Sport i tjelesno vježbanje posebno je važno u životima djece i mladih jer je preduvjet pravilnog rasta i razvoja kao i zbog utjecaja na odgoj i obrazovanje. Brojna istraživanja pokazuju da sposobnosti djece i mladih sve više zaostaju u odnosu na njihov razvoj (Škergo i sur., 2009). Mladi su viši i teži u usporedbi s prethodnim generacijama, ali nisu brži, snažniji, izdržljiviji i pokretljiviji (Findak, 1999). Ne posvećuju dovoljno vremena svom fizičkom razvoju, ni putem vježbanja u sportskom klubu, organizaciji, kao ni slobodnoj igri u slobodnom vremenu. Važno je osvijestiti važnost tjelesnog vježbanja kod mladih, aktivno uključivanje igre, sporta, bilo kakvog oblika aktivnosti u svakodnevni život najbolji je put za normaliziranje odnosa između fizičke prirode čovjeka i okoline u kojoj živi (Zdanski, 1970).

Ako ih roditelji nisu od predškolske dobi uključili u rad nekog sportskog kluba, većina se djece s organiziranim provođenjem tjelesnih aktivnosti i sportom susreće u školi na satovima tjelesne i zdravstvene kulture, one su obvezne i dio su kurikuluma. Ipak zauzimaju njegov mali dio, od samo dva sata tjedno. Drugi oblik prisutnosti tjelesnog vježbanja i sporta je školski sport, on se provodi pod nadzorom škole, u njemu sudjeluju učenici i profesori i on je dio neobaveznog sustava odgoja i obrazovanja, odvija se u slobodnom vremenu. Postoji i sustav sportskih klubova u čije se kategorije uključuju djeca i mladi svih dobnih skupina (Škergo i sur., 2009).

Stanje u sustavu sportskih klubova je različito od sporta do sporta. Na području grada Zagreba registrirano je 40 000 sportaša mlađih dobnih kategorija, mladi do 19 godina, to je 23% ukupne populacije te dobi na području grada Zagreba. Postoje i noviji podaci o uključenosti mladih u sport na razini cijele Republike Hrvatske, koji također potvrđuju loše stanje uključenosti djece u sportske klubove. Tako je od ukupnog broja učenika u osnovnim i srednjim školama, u sportske klubove uključeno njih 22% na razini osnovnih škola i 17% na razini srednjih škola (Škergo prema Milanović i sur., 2009).

Navedeni podaci nam govore da se manje od jedne četvrtine mladih bavi sportom. Autori (Škergo i sur.) takvo stanje pojašnjavaju nemotivirajućom situacijom za širu populaciju djece. U sustavu vlada stroga i ponekad nepravedna selekcija mladih sportaša. Sljedeći problem je vođenje mladih sportaša od strane nedovoljno kompetentnih i kvalificiranih osoba. Cilj svakog sportskog kluba su dovoljno dobri igrači koji će zastupati interese kluba. Nerijetko će se interes kluba staviti ispred interesa i dobrobiti

pojedince, sportaša, a djeca i mladi postaju demotivirani i bez volje za nastavak treniranja ili bavljenja tjelesnom aktivnošću. Ne bismo smjeli dopuštati da razlike između talentirane djece za neki sport i onih bez tih karakteristika dovedu do odustajanja. Treba osmisliti programe koji omogućuju češću i kvalitetnu mogućnost rekreativnog bavljenja sportom i tjelesnom aktivnošću s ciljem zdravog načina života (Škegro i sur., 2009).

2.4. IZVANŠKOLSKE SPORTSKE AKTIVNOSTI – PEDAGOŠKA PERSPEKTIVA

Brojna istraživanja i rezultati istih, spomenuti u ovom radu govore u prilog tome da je stanje, kada govorimo o bavljenju djece i mladih sportskim aktivnostima, izvannastavnim i izvanškolskim, zabrinjavajuće i krajnje alarmantno. Kada uzmemo u obzir današnji način života, koji je sjedilački od najranijih godina, obilježen obiljem hrane i povećanom intelektualnom, emocionalnom aktivnošću (Badrić i Prskalo prema Nagyova i Ramacsay, 1999) možemo uvidjeti da takvo stanje za sobom povlači niz problema koji se očituju na više područja čovjekova života. „U suvremenom društvu zdravlje djece ozbiljno je narušeno“

(Badrić i Prskalo, 2011). Jedan od gorućih problema je prekomjerna težina, brojna istraživanja pokazuju povećanu pretilost od rane mladosti, a jedan od glavnih uzroka pretilosti je 'sjedilačko' ponašanje, odnosno manjak kretanja. Pretilost za sobom povlači brojne bolesti koje mogu ozbiljno narušiti zdravlje, dijabetes tipa 2 kod djece, pojavu koronarnih bolesti, povećanu količinu kolesterola u krvi i povišenog krvnog tlaka (Westcott, prema Badrić i Prskalo, 2011). Osim problema s pretilošću, uslijed nedostatka kretanja, djecu i mlade muči živčana napetost, poremećaji lokomotornog sustava, bolesti srčanog i dišnog sustava (Badrić i Prskalo, 2011).

Zdravstveni problemi za sobom povlače razne druge probleme, primjerice emocionalne probleme, probleme sa samopouzdanjem zbog viška kilograma, nesigurnost zbog izgleda (Čulina, 2014). Brojna djeca imaju viška energije, zbog nedovoljne fizičke aktivnosti, višesatnog sjedenja u školskim klupama, kasnije pasivnog provođenja vremena uz kompjutor, televiziju. Ono se može odraziti na ponašanje, kontakt s vršnjacima, probleme u ponašanju i socijalizaciji. Uvažavajući važnost kontinuiranog tjelesnog vježbanja i bavljenja sportom, treba naglasiti i njegovu važnost u prevenciji i borbi protiv raznih ovisnosti (Prskalo, 2007).

Ako uzmemo u obzir sve iznesene tvrdnje moramo zaključiti da je nužno što više djece usmjeravati prema sportu i prema organiziranim sportskim aktivnostima. Tjelesno vježbanje je važno s biološkog gledišta, jer uspostavlja ravnotežu između pojedinih organa i organizma te između organizma i okoline. Zdravstvenog stajalište ističe važnost istog jer jača organizam i povećava otpornost prema raznim štetnim čimbenicima nastalih uslijed današnjeg načina života. Posebno je važno kod djece jer utječe na rast i razvoj i normalno funkcioniranje organa. Dobrobiti ima i s pedagoškog aspekta jer utječe na osobine, moralna svojstva i doprinosi socijalizaciji (Findak i sur., 2001). Pedagogija odgoj smatra sistematski organiziranim procesom kojim se izgrađuju pozitivne osobine ličnosti, stavovi, te karakterne, moralne, radne i društvene vrijednosti čovjeka. Odgoj je važan u razvoju čovjekovih intelektualnih, moralnih, radnih, estetskih i tjelesnih sposobnosti. Za kineziologe odgoj je trajni planirani proces formiranja određenih osobina, sposobnosti i znanja kojima pospješuje zdravlje i razvoj pojedinca i njegov odnos prema svijetu koji ga okružuje, posebno radu, prirodi, društvu i drugim ljudima. Stoga ako je odgoj trajan, planski i sustavan proces Findak i Prskalo zaključuju da je dobro organizirano tjelesno vježbanje jedan od temeljnih uvjeta za odgoj djece i mladeži (Prskalo prema Findak i Prskalo, 2009).

Ubrzan tempo života u suvremenom društvu, obilježno virtualnim svijetom, ne daje puno prostora za slobodno provođenje vremena. Ipak djeca i učenici su po svom biopsihosocijalnom statusu specifični u društvu. Imaju više slobodnog vremena i važno je da njihovo vrijeme bude pozitivno organizirano, a ne prepušteno slučaju (Previšić, 1987), na način da se ponište negativne posljedice današnjeg stila života na njihovo zdravlje. Slobodnim vremenom djece i mladih bavi se pedagogija slobodnog vremena, te je važno da učitelji, kineziolozi, pedagozi koji su u svakodnevnom doticaju s djecom, njihovim problemima, budu osviješteni o važnosti sporta i potrebi usmjeravanja djece i mladih u organizirane sportske aktivnosti. (Findak, 2009, Petračić i Badrić 2015)

Prskalo ističe da se sustavnim znanstvenim vježbanjem može utjecati na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja, u znatnoj mjeri na kognitivne funkcije kao i konativne dimenzije koje su odgovorne za modalitete ponašanja i efikasnu socijalizaciju mladih na promjenjive uvjete života i rada. „Rijetke su ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem. Potrebno je prihvatiti

činjenicu da je jedna od osnovnih zadaća svih organizacijskih oblika rada, osobito sata tjelesne i zdravstvene kulture stvaranje navike svakodnevnog vježbanja i formiranje pozitivnog stava prema kineziološkoj aktivnosti uopće“ (Prskalo, 2007, str. 171).

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da djeca i mladi provedu barem 60 minuta dnevno u nekoj kineziološkoj aktivnosti srednjeg intenziteta (Badrić i sur, 2005).

Danas se nudi veliki broj načina kako provoditi slobodno vrijeme, postoje čitave industrije zabave koje počivaju na tome. One međutim nerijetko nude, zabavne, ali isprazne sadržaje koje ne doprinose obogaćivanju čovjekova duha, razvoju tijela, proširivanju znanja. Uzimajući u obzir sve navedene činjenice o važnosti vježbanja, kao i istraživanja koja pokazuju nepovoljne rezultate o uključenosti mladih u sport, smatramo da je potrebno aktivnije raditi na akcijama, edukacijama, radionicama kojima bi se osvješčivala važnost tjelesnog kretanja i sporta.

Škola, odnosno učitelji, profesori, kineziolozi, pedagozi imaju brojne mogućnosti da kroz proces obrazovanja približe djeci i mladima sport te da steknu naviku tjelesnog vježbanja. Važno je da djeca steknu naviku i pozitivan stav prema vježbanju u mladoj dobi, jer je malo vjerojatno da će u odrasloj ili starijoj dobi početi vježbati (Andrijašević, 2009) Badrić i suradnici smatraju da prirodni okoliš pruža bezbrojne mogućnosti raznih športskih aktivnosti, od pješaćenja, planinarenja, plivanja, skijanja, sanjkanja do raznih drugih oblika tjelesne aktivnosti. (Badrić i sur., 2005)

Škola ima prednost pri afirmiranju važnosti vježbanja te je preuzela je tu ulogu preko izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti (Previšić, 1987), međutim to nije dovoljno, potrebna je veća aktivnost cijele zajednice kako bi se očuvalo zdravlje djece i mladih.(Badrić i sur., 2005).

Gradske i županijske institucije koje su zadužene za sport i njegovo promicanje trebale bi biti aktivnije u promicanju sporta, zdravog života te pridonijeti većem broju djece uključene u organizirane sportske aktivnosti i smanjenju negativnih utjecaja suvremenog života. Također bi društvo i država trebalo osigurati bolje uvjete za bavljenje sportom svima svojim članovima. (Badrić i Prskalo, 2011)

3. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE

3.1. PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA

U teorijskom dijelu rada bilo je puno govora o važnosti pozitivnog i dobro organiziranog provođenja slobodnog vremena u životu djece i mladih. Poseban je naglasak stavljen na važnost tjelesne aktivnosti odnosno na pozitivne učinke koje pruža bavljenje sportom u današnje vrijeme, obilježeno sjedilačkim načinom života, gdje je industrijalizacija i tehnizacija omogućila ljudima da uz minimalno kretanja i tjelesnog rada obavljaju mnoge svakodnevne zadatke. Takvo se stanje posebno odražava na djecu koja se tek razvijaju, a provode velik dio svog vremena sjedeći u školskim klupama, a kasnije pišući domaće zadaće, prikovani za računala, televizijske ekrane ili pak mobitele. Manjak tjelesne aktivnosti nije bezazlen i za sobom povlači mnoge zdravstvene, emocionalne poteškoće te probleme s koncentracijom i ponašanjem. Mnogi su autori istraživali kako mladi provode slobodno vrijeme, i pritom se posebno osvrnuli na bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću. Pregledom istraživanja (Ilišin; 1986. i 1999., Andrijašević; 2005., Bouillet; 2008.) možemo uvidjeti da su sportski sadržaji u slobodnom vremenu slabo zastupljeni.

Imajući na umu važnost ove teme te njezino nezavidno stanje u praksi, ovaj se rad bavi problemom prisutnosti sporta u slobodnom vremenu učenika srednjoškolskog uzrasta. U radu će se istražiti koliko se učenici prvih razreda jedne srednje škole u gradu Varaždinu bave izvanškolskim sportskim aktivnostima. Nadalje, ispitat će se prosječna količina slobodnog vremena kod učenika, kojim se aktivnostima bave u slobodno vrijeme i bave li se sportom te kojim. Ispitat će se što je utjecalo na njihovu odluku o bavljenju sportom te koji su njihovi motivi. Ispitat će se jesu li odustali od nekog sporta i koji su razlozi. Istražit će se njihova motivacija za treniranje i razlozi koji ih sprečavaju da treniraju željeni sport. Ispitat će se koliko vremena posvećuju treniranju. I istražiti će se kako percipiraju bavljenje sportom, je li im važno te planiraju li se kroz život nastaviti baviti sportom.

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi koliko je bavljenje izvanškolskim sportskim aktivnostima prisutno u slobodnom vremenu učenika srednjoškolskog uzrasta. Bavljenje sportom nužno je za zdravlje pojedinca, a posebno je važno u životu djece i mladih. Osim što je preduvjet pravilnog fizičkog rasta i razvoja, ono pozitivno utječe na

odgoj i obrazovanje. Istraživanje se baziralo na uzorku učenika srednjoškolske dobi, jer su mnogi od njih trenirali neke sportove, odustajali, okušali se u nekim drugima, pojedini nastavili trenirati određeni sport. Smatramo da su učenici srednjoškolske dobi stekli određeno životno iskustvo i stvorili određeno mišljenje o važnosti i ulozi sporta u svakodnevnom životu.

Specifični ciljevi u istraživanju su:

- Otkriti koliko učenici imaju slobodnog vremena te koje su aktivnosti najzastupljenije u njihovu slobodnom vremenu.
- Utvrditi bave li se sportom te kojim, saznati njihove motive za bavljenje sportom.
- Otkriti što ih je potaknulo na treniranje odnosno bavljenje sportom.
- Otkriti jesu li u prošlosti trenirali neki sport i odustali te razlozi odustajanja.
- Utvrditi žele li trenirati neki sport ali su u tome spriječeni i koji su razlozi.
- Utvrditi koliko im je važno bavljenje određenim sportom.
- Utvrditi bave li se nekom rekreativnom tjelesnom aktivnošću te planiraju li se nastaviti baviti sportom u daljnjem životu.

Provedeno je kvantitativno istraživanje putem anonimnog upitnika napravljenog za potrebe ovog specifičnog istraživanja.

3.2. HIPOTEZE

H0: Manje od polovice učenika bavi se izvanškolskim sportskim aktivnostima/sportom.

H1: Više od polovice učenika ima prosječno 3-4 sata slobodnog vremena dnevno.

H2: Više od polovice učenika slobodno vrijeme provodi na računalu.

H3: Najveći utjecaj na bavljenje sportom imaju roditelji.

H4: Glavni motivi za bavljenje sportom su druženje i prijateljstvo.

- H5: Više od polovice učenika prestalo se baviti određenim sportom.
- H6: Najčešći razlog za prestanak treniranja je nedostatak vremena.
- H7: Više od polovice učenika htjelo bi se okušati u nekom novom sportu.
- a) Najpopularniji sportovi koje bi učenici htjeli trenirati su nogomet i rukomet.
 - b) Učenike najčešće sprječava nedostatak motivacije.
- H8: Više od polovice učenika tjedno trenira 3-4 sata.
- H9: Više od polovice učenika smatra da bavljenje sportom ne utječe na njihov školski uspjeh.
- H10: Više od polovice učenika drži važnijim školski od sportskog uspjeha.
- H11: Više od polovice učenika bavi se rekreativnim sportskim aktivnostima nekoliko puta mjesečno.
- H12: Više od polovice učenika smatra da je važno baviti se tjelesnom aktivnošću ili sportom.
- H13: Više od polovice učenika ne zna hoće li se baviti sportom u daljnjem životu.

3.3. NAČIN PROVOĐENJA ISTRAŽIVANJA

Nakon što je istraživanje odobreno od strane Etičkog povjerenstva za istraživanje s ljudima Odsjeka za pedagogiju, dogovoren je sastanak s pedagoginjom Gospodarske škole Varaždin, gospođom Slavicom Barišić koja mi je izašla u susret kako bih u Gospodarskoj školi provela istraživanje. Pedagoginja je pregledala anketu, zaključila da nije etički upitna, te sam nakon dozvole od strane ravnateljice mogla provesti ispitivanje. Ankete su podijeljene i rješavali su ih učenici pet prvih razreda Gospodarske škole Varaždin. Ankete su se ispunjavale na satovima razrednika, datuma 1. i 2. prosinca 2016. godine.

3.4. UZORAK

Anketa je provedena na uzorku od 127 učenica i učenika prvih razreda srednje škole, Gospodarske škole, Varaždin. Anketu je ispunilo 111 učenica i 16 učenika, u dobi od 15 i 16 godina, podijeljenih u 5 razrednih odjela. Anketa je anonimna.

3.5. POSTUPCI I INSTRUMENTI

Za potrebe ovog kvantitativnog istraživanja korišten je instrument u obliku anketnog upitnika. On je sastavljen posebno za potrebe ovog istraživanja. Upitnik se sastoji od 15 pitanja, od toga je 14 pitanja zatvorenog tipa, ispitanicima su ponuđeni odgovori i mogu zaokružiti jedan. Jedno pitanje pruža mogućnost zaokruživanja više odgovora. Četiri pitanja osim zaokruživanja pružaju mogućnost dopisivanja odgovora, kako bi se omogućio bolji uvid. U jednom pitanju od učenika se tražilo da rangiraju svoje odgovore.

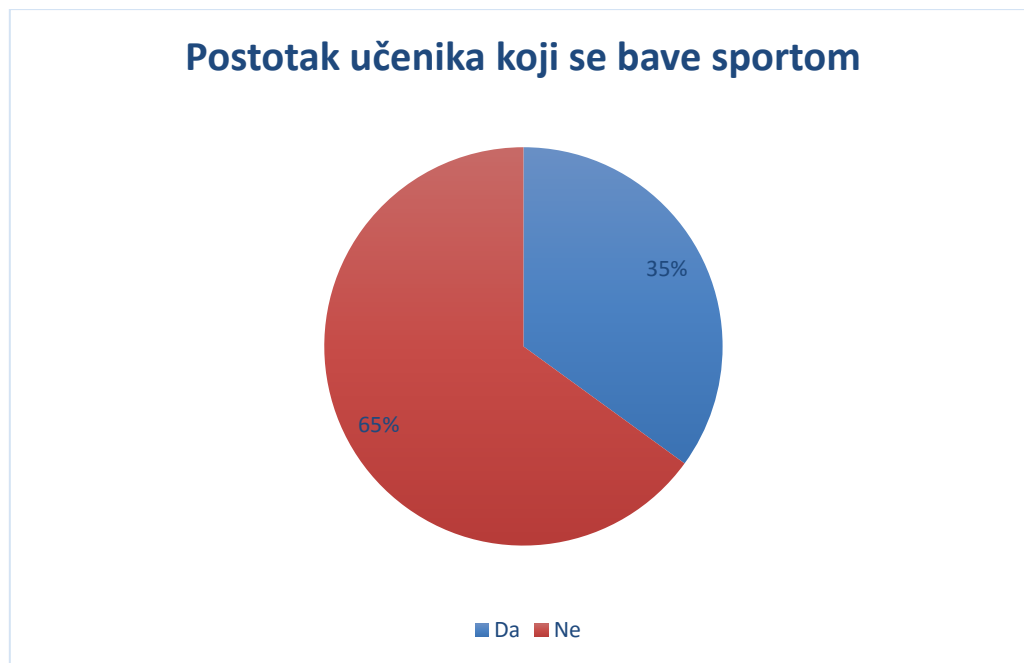
3.6. OBRADA PODATAKA

Dobiveni podaci za svako pojedino pitanje su pažljivo prebrojani i uneseni u program Excel u oblik tablica, te su izračunati postoci. Izračunati su postoci za sveukupni uzorak. Ispisani su odgovori koji su bili dopisivani. Peto pitanje u upitniku bilo je rangiranje te je prebrojano i izračunato koji se odgovor koliko puta nalazi na kojem mjestu, izračunata je srednja vrijednost i napravljen rang prema dobivenim rezultatima.

3.7. ANALIZA REZULTATA

Bavljenje izvanškolskim sportskim aktivnostima

H0: Manje od polovice učenika bavi se izvanškolskim sportskim aktivnostima/sportom.



Graf 1. Grafički prikaz rezultata o postotku učenika koji se bave sportom.

Istraživanje je pokazalo kako je postavljena nulta hipoteza, da se manje od polovice učenika bavi izvanškolskom sportskom aktivnosti točna. Iz priloženog grafičkog prikaza (graf 1.1) možemo vidjeti kako se 35% učenika bavi sportom, nasuprot 65% učenika koji nisu sportski angažirani.

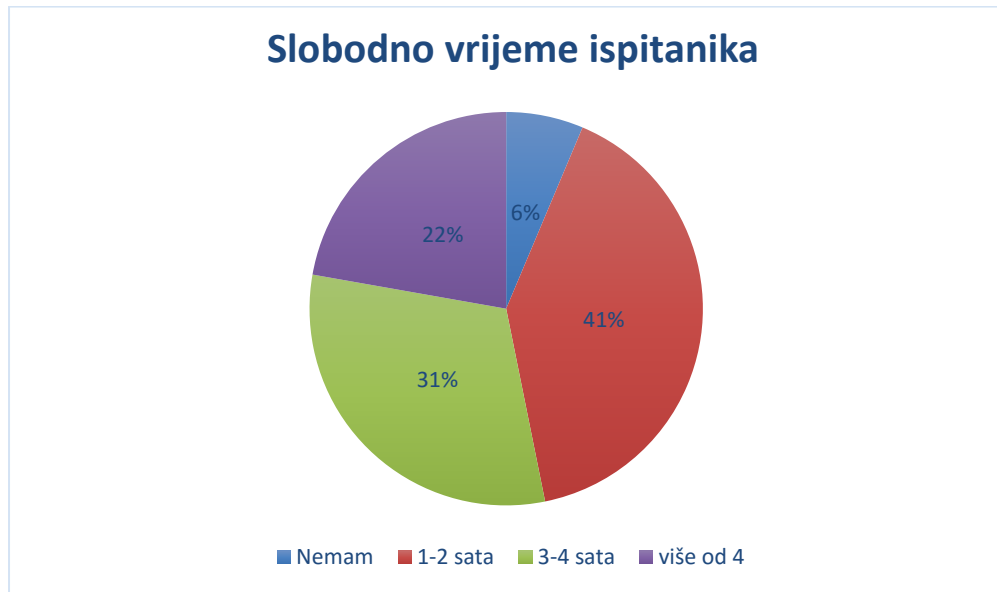
Učenici su naveli da se bave sljedećim sportovima:

Sport	Broj učenika
nogomet	12
odbojka	8
rukomet	5
teretana	3
tenis	2
trčanje	2
košarka	2
ples	2
hrvanje	2
vatrogastvo (rekreativno)	2
kickboks	1
vozim bicikl	1
stolni tenis	1
streličarstvo	1

Tablica 1: Prikaz sporta i broja učenika koji se njime bavi.

O slobodnom vremenu učenika

H1: Više od polovice učenika ima prosječno 3-4 sata slobodnog vremena dnevno.

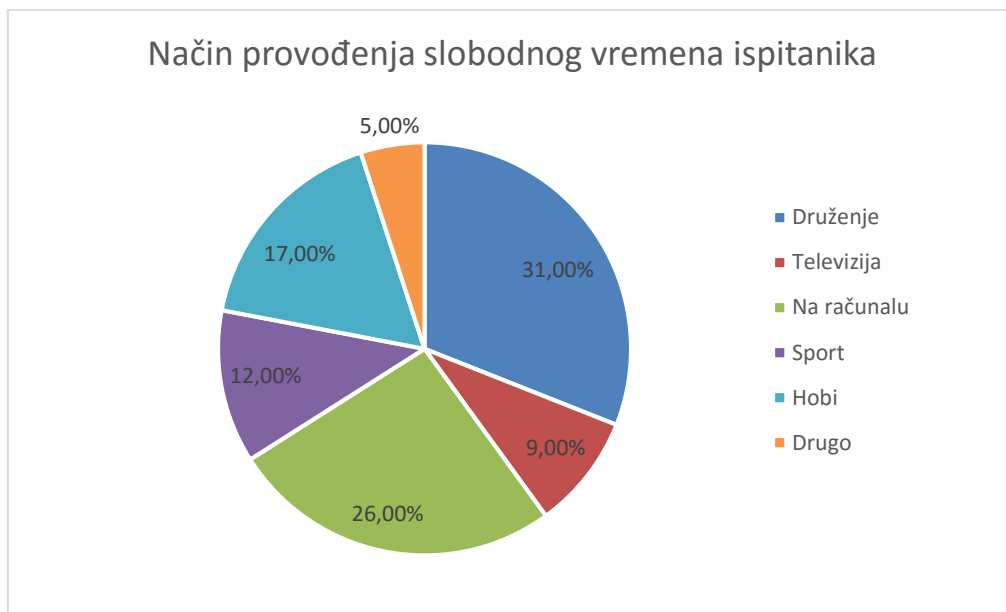


Graf 2.1 Grafički prikaz rezultata koliko sati slobodnog vremena dnevno imaju učenici.

Na upit o tome koliko slobodnog vremena dnevno učenici imaju, najveći dio ispitanika, 41% odgovorio je kako im je na raspolaganju 1-2 sata dnevno. Nešto više slobodnog vremena odnosno 3 do 4 sata dnevno odgovorilo je 31% učenika. Njih 22% ima više od 4 sata slobodnog vremena dnevno, dok je 6% učenika odgovorilo kako uopće nemaju slobodnog vremena u svom danu. Prema dobivenim podacima nije potvrđena prva hipoteza.

Načini provođenja slobodnog vremena

H2: Više od polovice učenika slobodno vrijeme provodi na računalu.



Graf 3.1 Grafički prikaz rezultata o tome kako ispitanici provode slobodno vrijeme

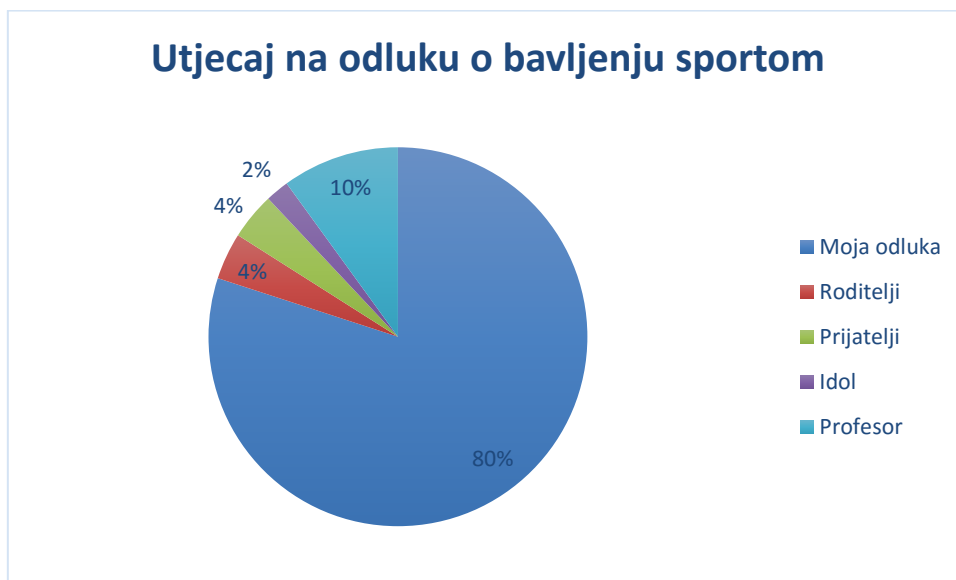
Iz grafičkog prikaza možemo vidjeti da je najveći dio ispitanika, njih 31% odgovorilo kako najčešće provode svoje vrijeme družeći se. Slijedi ih 26% ispitanika koji svoje slobodno vrijeme najčešće provode na računalu. Nadalje, svojim hobijem bavi se njih 17% ispitanika, na četvrtom mjestu nalazi se 12% ispitanika koji se bave sportom. Slijedi ih 9% ispitanika koji svoje slobodno vrijeme provode uz televizijski program. Najmanji broj ispitanika, njih 5% izjavili su kako se bave nečim drugim, a kao odgovore istaknuli su:

- *Spavam (6 odgovora)*
- *Spavam jer nemam kaj drugo radit (1 odgovor)*
- *Učenje, trening, glazbena škola (1 odgovor)*
- *Idem u šetnju (1 odgovor)*
- *Učim (1 odgovor)*

Prema dobivenim rezultatima zaključujemo da druga hipoteza nije potvrđena.

O utjecaju na bavljenje sportom

H3: Najveći utjecaj na bavljenje sportom imaju roditelji.



Graf 4. Grafički prikaz rezultata o čimbenicima koji su utjecali na bavljenje sportom

Gledajući grafički prikaz rezultata o utjecajima na bavljenje sportom uviđamo da se najveći dio ispitanika, njih 80% izjasnio da je bavljenje određenim sportom bila njihova odluka. Profesor ili profesorica tjelesne i zdravstvene kulture utjecali su na 10% ispitanika. Na mali dio ispitanika, njih 4% utjecali su roditelji, te također imamo 4% ispitanika na koje su utjecali prijatelji. Najmanji broj učenika, njih 2% odgovara da se odlučilo baviti sportom zbog njihova sportskog idola. Prema dobivenim podacima zaključujemo da nije potvrđena treća hipoteza.

O motivima za bavljenje sportom

H4: Glavni motivi za bavljenje sportom su druženje i prijateljstvo.

1. Zdravlje	38
2. Druženje i prijateljstvo	52,1
3. Stjecanje novih vještina	58,6
4. Poželjan izgled	61,7
5. Ljubav prema sportu	63,1
6. Vlastiti napredak i uspjeh	66,7
7. Zabava i putovanja	74,6

Tablica 1. Prikaz rangiranja motiva za bavljenje sportom (ispitanici su ih rangirali od brojevima od 1 do 7, 1 – najvažnije, 7 – najmanje važno)

Iz prikazane tablice možemo vidjeti glavne motive za bavljenje sportom, poredane od najvažnijeg prema najmanje važnom i pripadajući brojčani rezultat. Ispitanici su ih rangirali brojevima od 1 do 7, pri čemu je 1 najvažnije, prema 7 koji predstavlja najmanju važnost. Nakon prebrojavanja odgovora i izračuna dobili smo rang prikazan u tablici. Na prvom se mjestu, kao najvažniji motiv za bavljenje sportom našlo zdravlje, slijedi druženje i prijateljstvo. Na trećem je mjestu stjecanje novih vještina, prati ga poželjan izgled na četvrtom. Ljubav prema sportu je na petom mjestu rang ljestvice, na šestom mjestu je vlastiti napredak i uspjeh. Zabava i putovanja su najmanje važan motiv i ona su na posljednjem odnosno sedmom mjestu.

Prema dobivenim podacima nije potvrđena četvrta hipoteza.

O prestanku bavljenja sportom

H5: Više od polovice učenika prestalo se baviti određenim sportom.



Graf 5. Grafički prikaz rezultata o broju učenika koji su se prestali baviti određenim sportom.

Iz grafičkog prikaza možemo vidjeti da se 56% ispitanika prestalo baviti nekim sportom koji su trenirali, nasuprot 44% koji nisu, potrebno je napomenuti da su tu da tu uključeni i učenici koji se nisu bavili sportom. Prema dobivenim podacima peta hipoteza, H5 je potvrđena, te se 56% učenika prestalo baviti određenim sportom.

O razlozima prestanka treniranja

H6: Najčešći razlog za prestanak treniranja je nedostatak vremena.



Graf 6. Grafički prikaz rezultata o razlozima prekida treniranja

Prema dobivenim podacima, najveći problemi zbog kojeg su učenici odlučili prestati trenirati povezani su s vremenom. Najveći postotak, 29% učenika prestalo je trenirati određeni sport zbog lošeg rasporeda treninga. Sljedeći najčešći odgovor koji je odabralo 24% učenika je da im je sport oduzimao previše vremena. Učenici koji navode da im se nisu svidjeli treneri i način rada samog kluba čine 17% ispitanika. Prevelik pritisak kao razlog prestanka treniranja navelo je 14% ispitanika.. Nadalje, 11% učenika prestalo se baviti nekim sportom zbog nezanimljivosti i dosade. Najrjeđe odabran razlog prestanka treniranja je financijska nemogućnost, odgovor koji je odabralo 5% učenika.

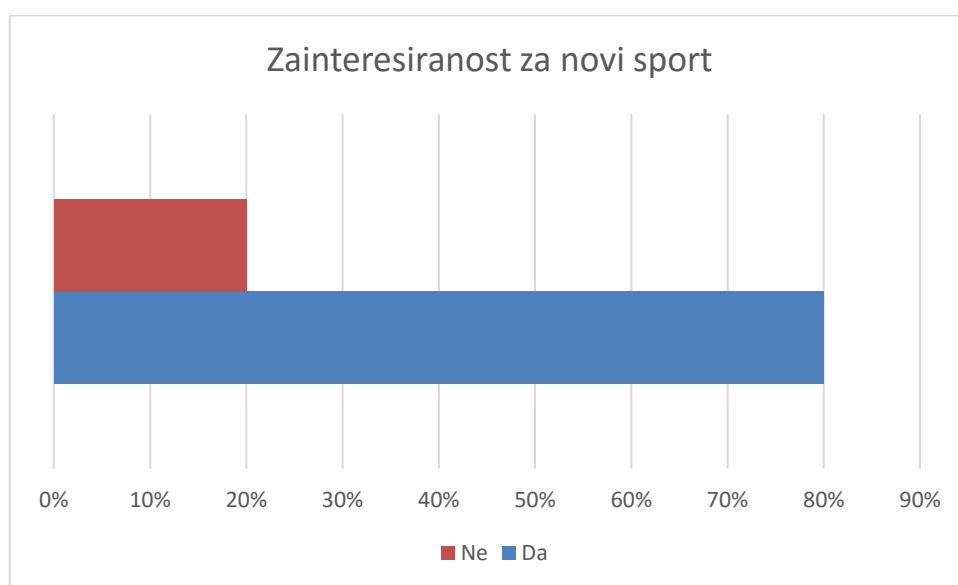
Prema dobivenim podacima nije potvrđena šesta hipoteza.

O treniranju novog sporta

H7: Više od polovice učenika htjelo bi se okušati nekom novom sportu.

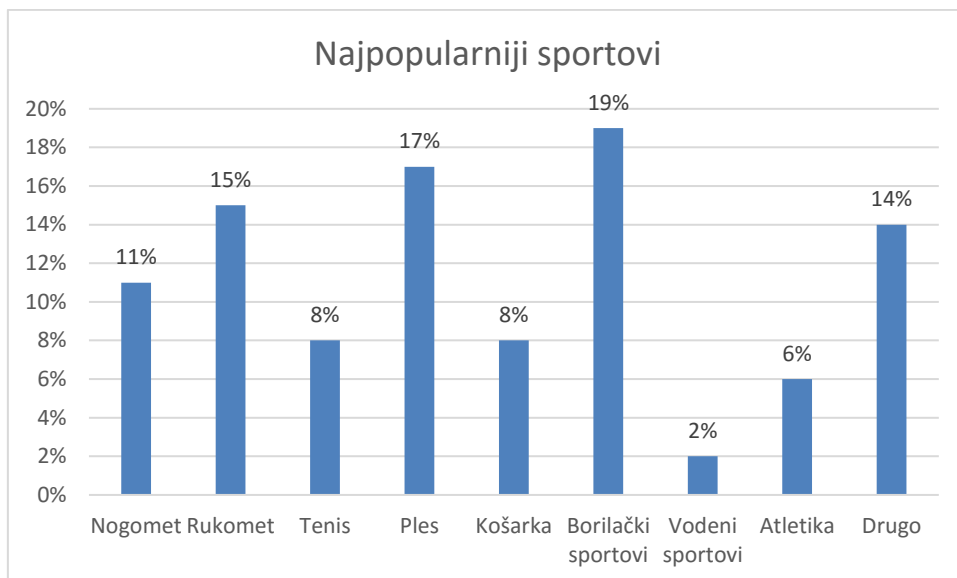
a) Najpopularniji sportovi koje bi učenici htjeli trenirati su nogomet i rukomet.

b) Učenike najčešće sprječava nedostatak motivacije.



Graf 7. Grafički prikaz rezultata o postotku učenika koji su zainteresirani za treniranje novog sporta.

Iz predloženog grafa 7. možemo vidjeti da bi se veliki postotak učenika, njih 80% htjelo okušati u nekom novom sportu kojim se trenutno ne bave. Za treniranje novog sporta 20% učenika izrazilo se nezainteresirano. Prema dobivenim podacima zaključujemo da je sedma hipoteza H7, potvrđena te da bi se više od polovice učenika, njih 80% htjelo okušati u nekom novom sportu.

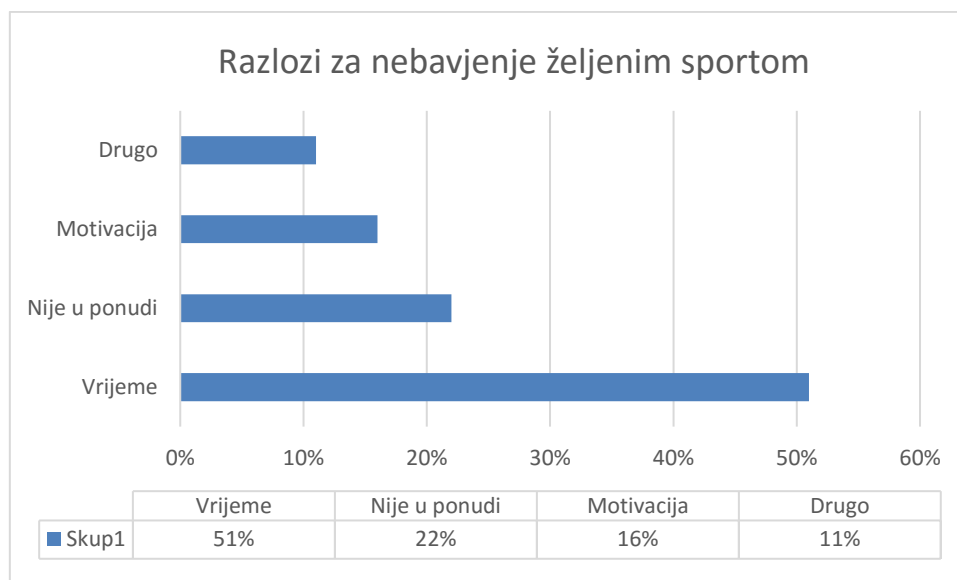


Graf 9. Grafički prikaz najčešćih sportova kojima bi se učenici htjeli baviti.

Iz grafa 9. možemo vidjeti koji su najčešći sportovi kojima bi se učenici htjeli baviti. Na prvom su mjestu po popularnosti borilački sportovi kojima bi se voljelo baviti 19% učenika, slijedi ih ples koji žele trenirati njih 17%. Rukomet predstavlja željeni sport za 15% učenika, slijedi nogomet kojeg bi željelo trenirati 11% učenika. Tenisom i košarkom želi se baviti 8% učenika. Na dnu popisa nalazi se atletika koju bi željelo trenirati 6% učenika, samo 2% učenika želi se baviti vodenim sportovima. Nekim drugim sportom želi se baviti nekim 14% učenika drugim, a naveli su:

- odbojka – 18 odgovora
- streličarstvo – 1 odgovor

Prema dobivenim podacima sedma hipoteza, H7a nije potvrđena, najpopularniji sportovi koje bi učenici htjeli trenirati nisu nogomet i rukomet.



Graf 8. Grafički prikaz rezultata o razlozima zbog kojih se učenici ne bave željenim sportom.

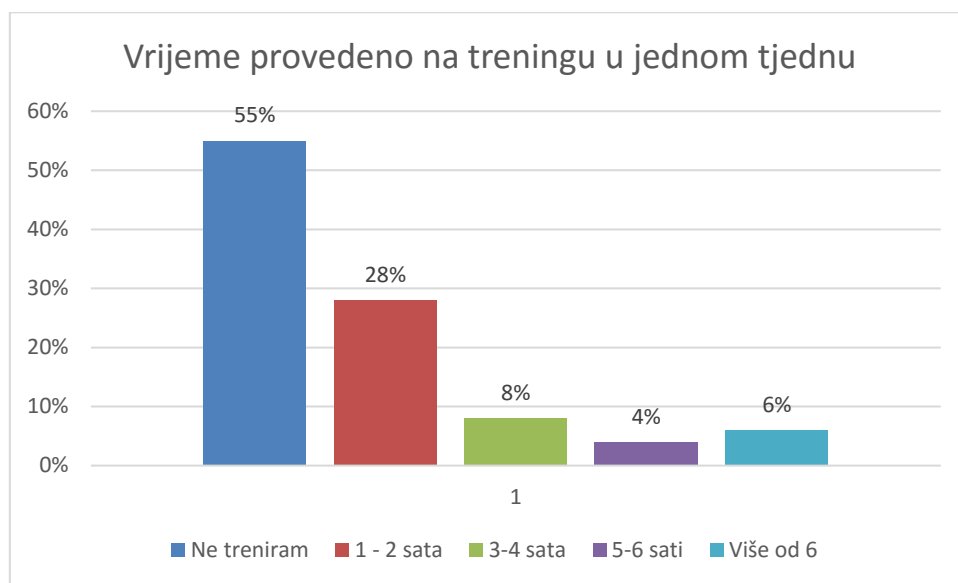
Iz grafa 9. možemo vidjeti najčešće razloge zbog koji se učenici unatoč želji, ne bave određenim sportom. Kao najčešći razlog učenici su u najvećem broju, njih 21% odabrali kao razlog nedostatak vremena, sljedeći odgovor koji su najviše odabrali, 22% učenika je da – ne postoji ponuda u njihovoj blizini. Nedostatak motivacije da se počnu baviti novim sportom predstavlja razlog za 16% učenika. Dok njih 11% sprečavaju neki drugi razlozi. Pod nešto drugo naveli su: (sve po 1 odgovor)

- Bolesna sam
- Bolest
- Zdravstveni problemi
- Umor
- Nemam dopuštenje roditelja
- Financijska nemogućnost
- Financije
- Loš raspored
- Nemam prijevoz
- Prijevoz
- Treniram drugo
- Treniram već
- Bavit ću se

Prema dobivenim podacima sedma hipoteza, H7b nije potvrđena, više od polovice učenika u bavljenju novim, željenim sportom ne sprječava motivacija, već nedostatak vremena.

O učestalosti treniranja

H8: Više od polovice učenika tjedno trenira 3-4 sata.



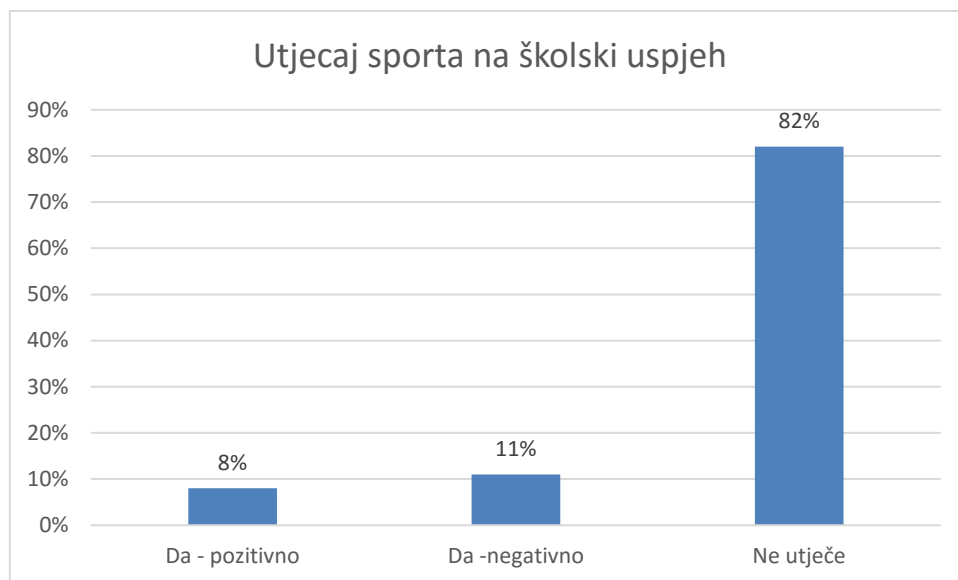
Graf 10. Grafički prikaz vremena provedenog u treniranju tjedno.

Graf 10 nam prikazuje koliko učenici treniraju na tjednoj bazi. Najviše učenika, 55% odgovorilo je da ne trenira, slijedi ih 28% koji tvrde da treniraju 1-2 sata tjedno. Učenici u malom postotku treniraju nešto više, 8% učenika je odgovorilo kako trenira 3-4 sata, učenici koji treniraju 5-6 sati čine 4% ispitanika, dok njih 6% izjavljuje da trenira više od 6 sati.

Prema dobivenim podacima nije potvrđena osma hipoteza.

O utjecaju sporta na školski uspjeh

H9: Više od polovice učenika smatra da bavljenje sportom ne utječe na njihov školski uspjeh.



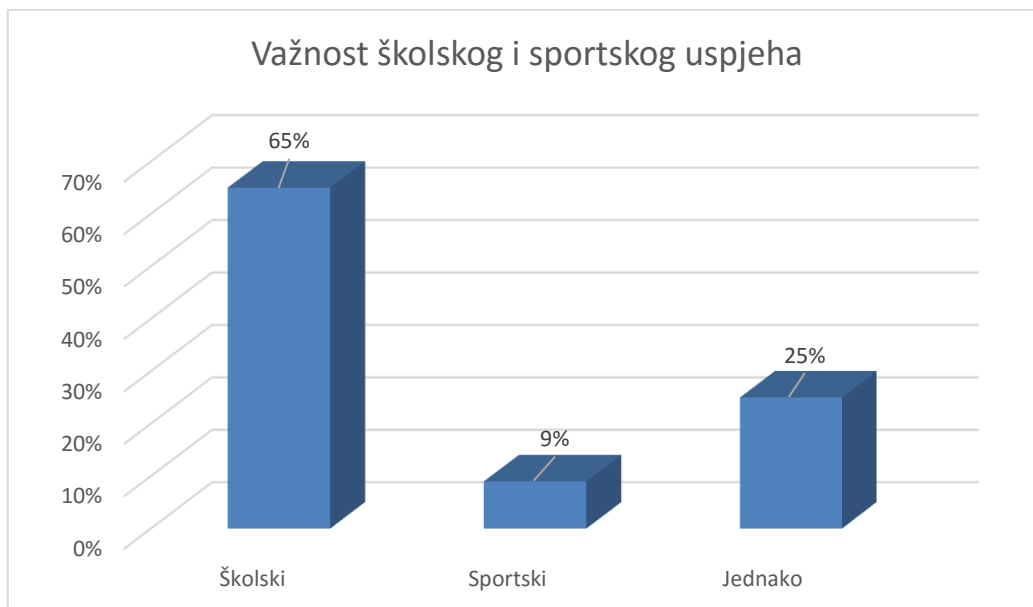
Graf 11. Grafički prikaz rezultata o utjecaju bavljenja sportom na školski uspjeh

Iz grafa 11 možemo vidjeti mišljenje učenika o tome utječe li bavljenje sportom na njihov školski uspjeh. Učenici u velikom postotku, njih 82% smatraju da sport ne utječe na njihov školski uspjeh. Učenici koji smatraju da sport utječe pozitivno na njihov školski uspjeh čine 8% ispitanika, te 11% učenika smatra da sport utječe negativno.

Prema dobivenim podacima uviđamo da je potvrđena deveta hipoteza te da više od polovice učenika smatra da bavljenje sportom ne utječe na njihov školski uspjeh.

O važnosti školskog uspjeha naspram sportskom uspjehu

H10: Više od polovice učenika drži važnijim školski od sportskog uspjeha.



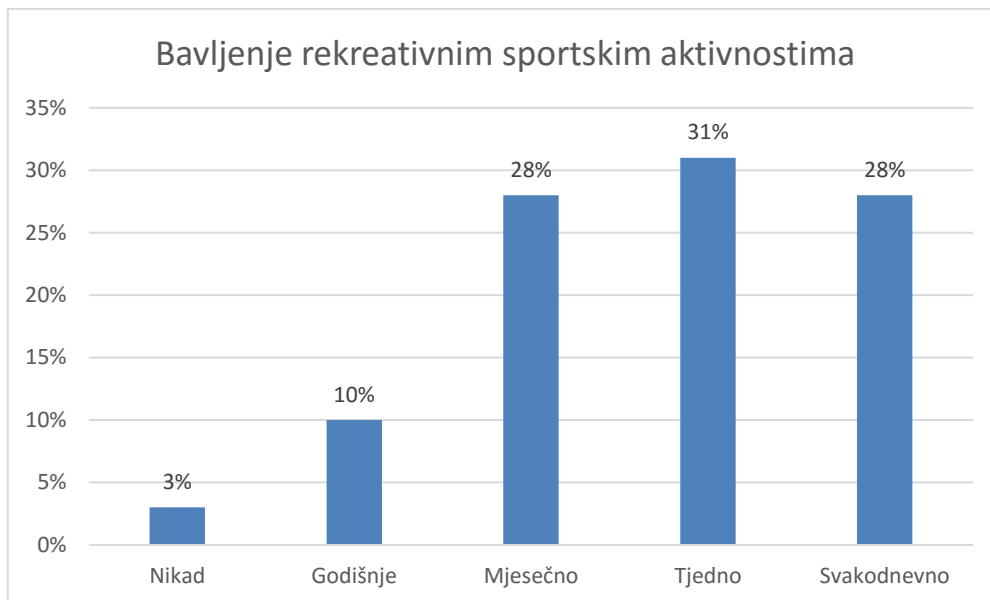
Graf 12. Grafički prikaz rezultata o važnosti školskog i sportskog uspjeha.

Zanimalo nas je pitanje važnosti školskog nasuprot sportskom uspjehu među učenicima. Najveći broj učenika, 65% odgovorio je da im je važniji školski uspjeh. Školskom i sportskom uspjehu jednaku važnost pridaje 25% učenika. Sportski je uspjeh važniji za 9% ispitanih učenika.

Prema dobivenim podacima potvrđena je deseta hipoteza.

O bavljenju rekreativnim sportskim aktivnostima

H11: Više od polovice učenika bavi se rekreativnim sportskim aktivnostima nekoliko puta mjesečno.



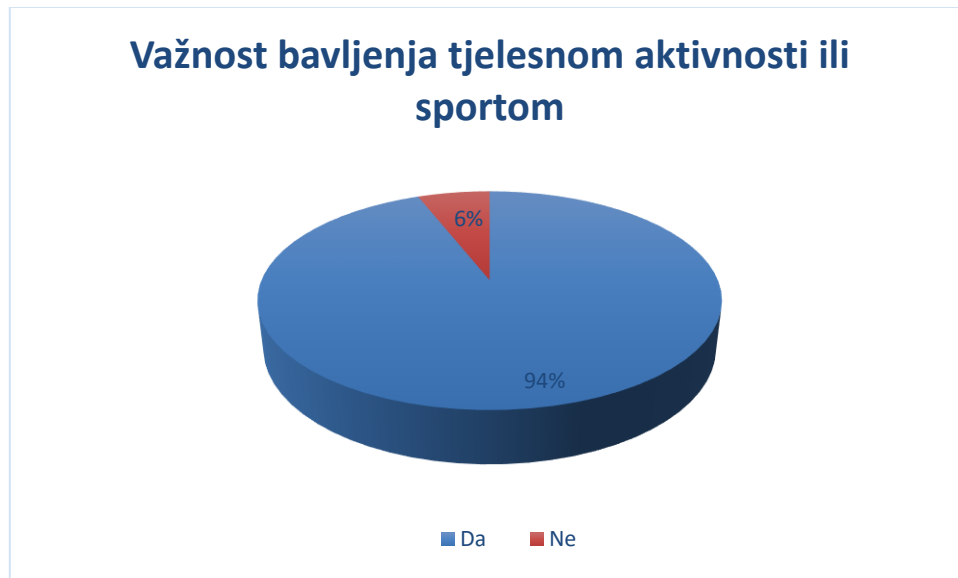
Graf 13. Grafički prikaz rezultata o učestalosti bavljenja rekreativnim sportskim aktivnostima

Željeli smo saznati bave li se učenici i koliko učestalo, rekreativnim aktivnostima poput šetnje, trčanja, vožnje bicikla, planinarenja. Najviše je učenika, 31% odgovorilo da se bavi takvim aktivnostima nekoliko puta tjedno. Slijedi ih 28% učenika koji su odgovorili da se bave rekreativnim sportskim aktivnostima svakodnevno. Također 28% učenika odgovara da se istim bavi na mjesečnoj bazi. Nekoliko puta godišnje rekreativnim sportskim aktivnostima bavi se 10% učenika. Najmanji je broj učenika, svega 3% koji se nikada ne bave rekreativnim sportskim aktivnostima..

Prema dobivenim podacima postavljena deseta hipoteza nije potvrđena.

O važnosti bavljenja sportom

H12: Više od polovice učenika smatra da je važno baviti se tjelesnom aktivnošću ili sportom.



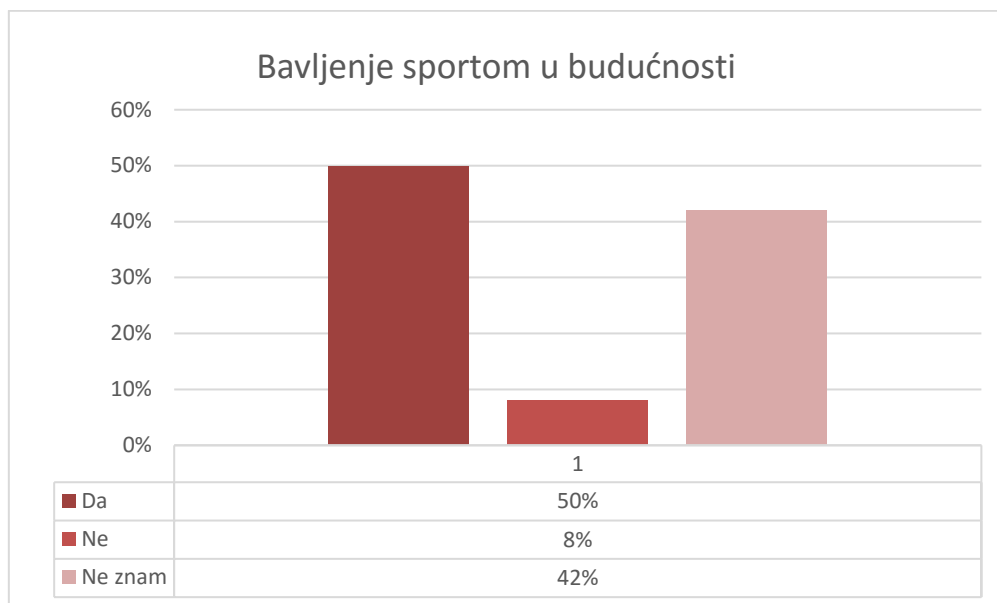
Graf 14. Grafički prikaz rezultata o percepciji učenika glede važnosti bavljenja sportom

Iz predočenog grafa možemo iščitati kako učenici poimaju važnost bavljenja tjelesnom aktivnosti ili sportom. Učenici su u velikom postotku, njih 94% odgovorili kako smatraju da je važno baviti se sportom. Samo 6% učenika smatra da nije važno.

Dobiveni podaci potvrđuju postavljenu jedanaestu hipotezu.

O bavljenju sportom u daljnjem životu

H13: Više od 50% učenika ne zna hoće li se baviti sportom u daljnjem životu.



Graf 15. Grafički prikaz o rezultatima glede bavljenja sportom u budućnosti

Prema predloženom grafu 14, možemo vidjeti podatke o tome planiraju li se učenici baviti sportom u daljnjem životu. Najveći broj učenika odgovara potvrdno, njih 50%. Na pitanje hoće li se baviti sportom u budućnosti 42% učenika odgovorilo je da ne zna. Sportom se u budućnosti ne planira baviti 8% učenika.

Prema dobivenim podacima nije potvrđena dvanaesta hipoteza.

3.8. RASPRAVA

Obrada i analiza dobivenih rezultata na uzorku od 127 učenika prvih razreda srednje Gospodarske škole u Varaždinu, pokazala je da se 35% učenika bavi sportom u obliku izvanškolskih sportskih aktivnosti. Budući da je uzorak sastavljen od 111 učenica i 16 učenika podaci su obrađeni na način da ih se promatra kao skupinu, bez posebnog promatranja ženskog i muškog spola. Najzastupljeniji sportovi kojima se učenici bave su nogomet, odbojka i rukomet, dok se u nešto manjem broju učenici bave tenisom, košarkom, plesom, trčanjem, hrvanjem. Smatramo da je postotak od 35% učenika koji su uključeni u sport prilično zabrinjavajuć. Slično nepovoljno stanje prikazuju i druga istraživanja, primjerice istraživanje Petračić i Badrić, 46% učenika uključeno je u izvanškolske sportske aktivnosti (Petračić, Badrić, 2005). Podaci kod Telebar još su nepovoljniji, govore da se samo 18% ispitanika bavi kineziološkim aktivnostima izvan nastave u školi, okviru slobodnih aktivnosti ili nekom od sportskih klubova (Telebar, 2013). Postoje i podaci na razini cijele Hrvatske o uključenosti djece u sportske klubove i oni također potvrđuju loše stanje. Od ukupnog broja učenika u osnovnim i srednjim školama, uključeno je oko 22% na razini osnovnih, te oko 17% na razini srednjih škola (Škegro i sur., 2009., prema Milanović i Čustonja 2009). Uzimajući u obzir teorijska polazišta o važnosti tjelesnog vježbanja i dobrobiti bavljenja sportom, posebno uzevši u obzir današnji ubrzani stil života, smatramo da je ovakvo stanje zabrinjavajuće. Potrebno je tražiti razloge takvog stanja, osvijestiti roditelje te sve ostale osobe uključene u odgoj i obrazovanje djece, o važnosti sporta i uključivanja djece u izvanškolske sportske aktivnosti. Raditi na promjeni svijesti oko poimanja naših tijela, zdravlja, važnosti tjelesne kulture, sporta, razmisliti o svim neformalnim utjecajima koje vršimo na djecu pri školovanju.

Bavljenje sportom odvija se u slobodnom vremenu učenika, stoga nas je zanimalo koliko ga učenici imaju i kako ga provode. Najveći broj učenika, 41% ima na raspolaganju 1-2 sata slobodnog vremena dnevno, 31% ima nešto više, 3-4 sata te njih 22% smatraju da imaju više od 4 sata slobodnog vremena dnevno. Podaci govore da velik dio učenika ima jako malo slobodnog vremena, što bi se moglo objasniti brojnim školskim obavezama, zadaćama, obiteljskim obavezama, učenici putnici (putuju do škole, gube velik dio vremena). Kvalitetu provođenja slobodnog vremena htjeli smo doznati kroz sadržaje kojima se bave, predviđajući da će, u skladu s obilježjima mlađih generacija

podaci govore o tome da se mnogo vremena provodi u virtualnom svijetu, na računalu, mobitelu, gledajući televizijski program. Ipak podaci govore da učenici najviše svoje slobodno vrijeme provode družeći se - 31% ispitanika, ali ako zbrojimo podatke o učenicima koji slobodno vrijeme provode na računalu te ispred televizije, dobivamo podatak da 35% ispitanika provodi svoje vrijeme uz medije, pasivno. Ograničeni smo time da nemamo podatke što rade dok su na računalu, ali brojna istraživanja govore da je takvo vrijeme uz medije najčešće provedeno pasivno, ne zahtijeva napor, ulaganje truda, ne razvija se kreativnost, motivacija, sve je već ponuđeno (Rađa, 2010). Da se bavi sportom u slobodno vrijeme odgovorilo je 12% učenika. To je mali broj za aktivnost koja je dobra za njih na toliko različitih načina, raspravljenih u ovom radu. Zanimljivo je da su najčešći odgovori učenika koji su sami dopisali što rade u slobodno vrijeme da spavaju, ili uz dodatno objašnjenje – „spavam jer nemam kaj radit“. Odgovori upućuju na nezainteresiranost i pasivnost.

Dobiveni podaci nam govore da je treniranje, odnosno netreniranje ili prekid treniranja nekog sporta povezano s vremenom, odnosno njegovim nedostatkom. Loš raspored treninga utjecao je na prestanak treniranja određenog sporta za 29% učenika. Dok ih je 24% prestalo trenirati radi nedostatka vremena. Takvi podaci ne začuđuju s obzirom na današnje društvo i stil života. Međutim, tu se trebamo podsjetiti da je čovjek tjelesno biće, kretanje je jedna od naših osnovnih potreba, a tjelesno vježbanje i sport pružaju nam dobrobit na raznim područjima te bi trebalo osvijestiti neke prioritete kod ljudi. (Andrijašević, 2009)

Ispitanici su u velikoj mjeri, njih 80% odgovorili da je treniranje određenog sporta bila njihova odluka. Na samo 4% ispitanika utjecali su roditelji, to i ne čudi ako uzmemo obzir podatke iz istraživanja Petračić, Badrić koji su doznali da se 86% roditelja ispitanika ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću (Petračić, Badrić, 2005). Na 10% učenika pozitivno su utjecali profesori tjelesne i zdravstvene kulture. Tu uočavamo prostor gdje se može popraviti stanje, i ostali akteri više uključiti u promoviranje važnosti sporta.

Pretpostavljali smo da se do srednje škole mnogo djece bavilo nekim sportom od kojeg su odustali. Ta pretpostavka je i potvrđena, 56% ispitanika prestalo je trenirati određeni sport. Njihova percepcija i razlozi mogu biti vrijedan uvid u stanje i način da se ti razlozi smanje i ne ponavljaju. Osim već spomenutih razloga povezanih s vremenom,

odnosno lošim rasporedom treninga i nedostatkom vremena, 17% ispitanih kao razlog navodi da im se nisu svidjeli treneri i način rada, 14% ističe prevelik pritisak, za 11% ispitanih sport je bio nezanimljiv i dosadan. Financijski razloge navelo je 5% ispitanih učenika. Razloge tome možemo potražiti u stanju sustava sportskih klubova u Republici Hrvatskoj. Sportskim klubovima je važniji interes samog kluba od interesa pojedinca sportaša. Usmjereni su na 'stvaranje' vrhunskih sportaša koji će zastupati interese kluba i donijeti zaradu. Sustav je strog, selekcija sportaša ponekad i nepravedna, mlađe dobne kategorije vode nedovoljno kompetentne osobe, te nije čudno da dolazi do toga da djeca i mladi izgube interes za tjelesnim vježbanjem aktivnošću i sportom. (Škegro i sur., 2009)

Saznali smo da bi se dio učenika htio baviti sportom, odnosno još nekim sportom kojim se trenutno ne bave, i to u velikom broju, njih 80%. A razlozi zašto se njime ne bave su ponovno nedostatak vremena, to što nema ponude u njihovoj blizini, dio nema dovoljno motivacije, a dio sprječavaju razlozi poput financijske nemogućnosti, lošeg rasporeda treninga, zdravstvenih problema, nemaju dopuštenje roditelja, umor, poteškoće oko prijevoza ili navode da će se baviti. Zanimljivo je da se velik broj ispitanika izjasnio da bi htjeli trenirati novi sport, unatoč pasivnosti i nezainteresiranosti koja je do sada prevladavala u odgovorima. Smatramo da je potrebno osmisliti sportske programe koji će omogućiti kvalitetno bavljenje sportom svima. Škegro i suradnici zaključuju da je evidentno da nedostaje kvalitetnih programa za ispunjenje slobodnog vremena sportom i vježbanjem, posebno za populaciju kojoj je to najpotrebnije za skladan rast i razvoj te podizanje kvalitete života (Škegro i sur., 2009). Oni kao mjere poboljšanja takvog stanja predlažu tri mjere. To su obogatiti ponudu i proširiti fond sportskih sadržaja koji su djeci na raspolaganju te osigurati neselektivan pristup sportu u sportskim klubovima, ne odbacivati manje talentirane sportaše koji nemaju budućnost u vrhunskom sportu. Drugi prijedlog je poboljšanje sportskog sustava unutar odgojno-obrazovnog sustava. Kao treću mogućnost vide potencijal lokalne zajednice kroz izgradnju sportskih terena, igrališta i dvorana. (Škegro i sur., 2009)

Da je situacija prilično loša govore i dobiveni podaci o količini treniranja u jednom tjednu. Samo 8% ispitanih trenira 3-4 sata, 4% 5-6 sati i 6% trenira više od 6 sati. To je malo i nije u skladu s preporučenim. Situacija je nešto bolja kada se govori o rekreativnim aktivnostima te se 31% ispitanih bavi rekreativnim aktivnostima poput

šetnje, bicikliranja, planinarenja na tjednoj bazi, 28% ispitanika to čini svakodnevno te 28% nekoliko puta mjesečno.

Kada se govori o sportašima često se postavlja pitanje utječe li bavljenje sportom na njihovo učenje i školski uspjeh, zbog čestih i napornih treninga, odlazaka na utakmice i turnire. Rezultati pokazuju da nemaju utjecaj na školski uspjeh u najvećem postotku od 80%. Samo 8% ispitanih smatra da utječe i to pozitivno, te 11% da utječe negativno. Nismo saznali razloge, te su tu uključeni i odgovori onih koji se ne bave sportom, što ostavlja prostor za daljnje istraživanje.

Unatoč velikom broju ispitanih koji ne treniraju nijedan sport, i podacima koji govore podosta negativno o situaciji u vezi s treniranjem i bavljenjem sportom, čak 94% ispitanih smatra da je važno baviti se sportom te se također u velikom broju planiraju baviti sportom u budućnosti, 50% planira dok 42% trenutno to ne zna. Možemo vidjeti da je njihova percepcija sporta i treniranja pozitivna, ali treba poraditi na realizaciji s više razina, osobnoj, glede boljeg organiziranja vlastitog slobodnog vremena, motivaciji, ali i na tome da se mladima osigura više opcija, programa, sportskih terena i bolja organizacija čitavog sustava.

4. ZAKLJUČAK

Slobodno vrijeme postalo je jedno od važnih pitanja pedagogije, zaslužuje sve veću pažnju i odgovore. Djeca i mladi su zbog svog posebnog statusa u društvu, ali i zbog svog psihosocijalnog razvoja, skupina za koju se pretpostavlja da ima slobodnog vremena. Za njih je posebno važno kvalitetno ispunjeno slobodno vrijeme koje doprinosi razvoju ličnosti, socijalizaciji, zdravlju, odmoru i razonodi.

Kada uzmemo u obzir današnje uvjete života, razvoj industrije, tehnološka otkrića, globalizaciju, današnja radna mjesta, užurbanost, stalnu promjenu ne možemo zanemariti utjecaj takvog života na fizičko tijelo čovjeka, odnosno na zdravlje. Kao i s druge strane, kako neki vide, da unatoč brojnim mogućnostima ljudi isprazno provode svoje slobodno vrijeme. Važno je spomenuti da je jedan od gorućih problema za zdravlje čovjeka, sedentaran način života, koji pogađa djecu i odrasle. Brojna istraživanja, posebno kineziološka rješenje vide u bavljenju sportskim aktivnostima u slobodnom vremenu. Sportske aktivnosti ne samo da unapređuju fizički status čovjeka već imaju brojne prednosti za pravilan rast i razvoj djece, pozitivno utječu na razvoj ličnosti, socijalizaciju i poništavaju utjecaj takozvanih „civilizacijskih bolesti“.

Sport je od davne prošlosti atraktivan, važan u životima ljudi, okuplja ih na natjecanjima, okuplja cijele nacije. Sportski uspjesi sportaša potiču da budemo bolji, brži, jači, te smatramo da je za djecu pozitivno biti dijelom sportskog kluba ili društva, sudjelovati u natjecateljskom sportu ili se baviti sportom kroz rekreativne aktivnosti.

Rezultati istraživanja pokazali su da samo 35% učenika bavi se izvanškolskim sportskim aktivnostima. Kao najčešći razlozi nebavljenja sportom najviše se spominje nedostatak vremena, loš raspored, neuskладivost, ali isto tako rezultati govore da mladi puno slobodnog vremena provode pred računalom ili televizijom. Zanimljivo je da postoji želja za treniranjem i planovi za bavljenjem sportom u budućnosti, ali praksa to ne pokazuje. Čak je 80% ispitanih odgovorilo da je bavljenje sportom bila njihova odluka, u jako malom postotku su ih na to naveli roditelji ili profesori tjelesnog.

Tu se otvaraju daljnja pitanja o nedostatku motivacije, pasivnosti, o tome bave li se roditelji sportom, trebaju li profesori, ostali koji rade s djecom više ih poticati i usmjeravati k sportu te kako to činiti. Andrijašević smatra da je evidentan nedostatak

kvalitetnih programa koji bi ispunili slobodno vrijeme djece i mladih sportom, tjelesnim aktivnošću. „Sport nije dovoljno ponuđen populaciji kojoj je najpotrebniji za skladan rast i razvoj i podizanje kvalitete života“ (Andrijašević, 2009., str. 23).

Na poboljšanju stanja trebaju raditi svi koji rade s djecom, sportski klubovi, ne bi trebali odbacivati one koji nemaju budućnost u vrhunskom sportu, već omogućavati sportsku rekreaciju za sve. Pedagozi bi trebali biti upućeni u stanje, organizirati radionice za učenike i roditelje, pokazati gdje djeca mogu trenirati, pozvati stručnjake iz pojedinih sportova, trenere da prikažu svoj sport, klub, pozvati djecu i potaknuti na treniranje. Sport u školama ima prostora za napredak, a važna je i uloga lokalne zajednice koja osluškuje potrebe svojih stanovnika i pruža im mogućnosti za bavljenje sportom u slobodnom vremenu.

5. LITERATURA

Andrijašević, M. (2009) *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*. U: Andrijašević, M. ur. Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 3-15.

Badrić, M., Prskalo, I. (2011) *Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih*. Napredak, 152 (3-4) 479-494.

URL: http://www.hrks.hr/skole/14_ljetna_skola/338-341.pdf

Bartoluci, M. (2009) *Turistička dokolica – aktivna komponenta slobodnog vremena u turizmu*. U Andrijašević, M., ur. Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 59-67.

Cindrić, M. (1992) *Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole*. Život i škola, 41, 49-67.

Čulina, T., Anđelić-Breš, S. (2014) *Povezanost samopoštovanja s prehrambenim navikama, uhranjenošću, sportom, spolom i dobi u riječkih adolescenata*. Medica Jadertina, 44 (1-2) str. 5-12. Pregledano 10. siječnja 2017.

URL: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=180896

Findak, V. (1999) *Tjelesna i zdravstvena kultura u službi zdravlja djece, učenika i mladeži*. U Mišigoj-Duraković, M., ur i sur. Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos, str. 285-296.

Findak, V. (2009) *Kineziološko motrište na upravljanje slobodnim vremenom*. U: Andrijašević, M. ur. *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 25-32.

Findak, V., Prskalo I., Babin, J. (2011) *Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Fromm, E. (1980) *Zdravo društvo*. Beograd: Rad.

Ilišin, V. (2000) *Promjene u slobodnom vremenu mladih*. Napredak 141 (4): 419-429.

Ilišin, V. (2009) *Slobodno vrijeme studenata: (Ne)usklađenost idealnog i stvarnog*. U: Andrijašević, M. ur. *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 33-46.

Ilišin, V., Radin, F. (2002) *Mladi uoči trećeg milenija*. Zagreb: Institut za društvena istraživanja Zagrebu i Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.

Jančić-Holcer, J. (2007) *Uspješan roditelj, uspješno dijete*. Zagreb: Naklada Nika.

Janković, V. (1967) *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: Pedagoško-književni zbor.

Krippendorff, J. (1986) *Putujuće čovječanstvo: za novo poimanje slobodnog vremena i putovanja*. Zagreb: Sveučilišna naklada Liber.

Martinić, T. (1977) *Slobodno vrijeme i suvremeno društvo*. Zagreb: Informator.

Miliša, Z. (2006) *Manipuliranje potrebama mladih*. Zagreb: MarkoM usluge.

Mišigoj-Duraković i sur. (1999) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.

Novak-Reiss, A. (1970) *Pravilno korištenje slobodnog vremena – važan faktor u zaštiti zdravlja djece i omladine*. U: *Slobodno vrijeme mladih*. Stručni i znanstveno istraživački radovi na prvom kolokviju u Baškom Polju. Zagreb: Centar za vanškolski odgoj i Komisija za naučno istraživački rad.

Perasović, B. (2009) *O (ne)mogućnosti upravljanja slobodnim vremenom*. U: Andrijašević, M. ur. *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 47-58.

Petračić T., Badrić, M. (2005) *Uključenost učenika srednje školske dobi u izvanškolske sportske aktivnosti*. U Delija, K., ur. *Informatizacija u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije*. Zagreb: Intergrafika 338-341. Pregledano 1.3. 2017.

Previšić, V. (1987) *Izvannastavne aktivnosti i stvaralaštvo*. Zagreb: Školske novine.

Previšić, V. (2000) *Slobodno vrijeme između pedagoške teorije i odgojne prakse*. *Napredak* 141 (4): 403-410.

Prskalo, I. (2007) *Kineziološki sadržaji učenika i učenica mlađe školske dobi*. *Odgojne znanosti*: 9 (2): 161-173.

Rađa, S. (2010) *Struktura vremena uz medije kod adolescenata Splitsko –dalmatinske županije*. Medianali. 8 (4): 165-174. Pregledano 20. veljače 2017.

URL: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=97975

Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.

Skembler, G. (2007). *Sport i društvo – historija, moć i kultura*. Beograd: Clio.

Stranice MZOS. Pregledano 1. ožujka 2017.

URL: <http://public.mzos.hr/Default.aspx>

Šiljković, Ž. i sur. (2007) *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti*. Odgojne znanosti 9 (2) 113-145.

Škegro, D. i sur. (2009) *Sport kao sadržaj slobodnog vremena djece i mladih*. U Andrijašević, M., ur. Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 15-25.

Telebar, B. (2013) *Angažiranost učenika izvannastavnim i izvanškolskim sportsko rekreativnim aktivnostima*. U Findak, V. ur., Organizacijski oblici rada područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Zelina: Tiskara Zelina. Pregledano 20. veljače 2017.

URL: http://www.hrks.hr/skole/22_ljetna_skola/378-384-Telebar.pdf

Valjan Vukić V. (2013) *Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti učenika*. Zagreb: Školska knjiga.

Vukasović, A. (2000) *Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu*. Napredak. 141 (4): 448-457.

Zdanski, I. (1970) *Aktivnost učenika na polju fizičke kulture i sporta u okviru slobodnog vremena*. U: Slobodno vrijeme mladih. Stručni i znanstveno istraživački radovi na prvom kolokviju u Baškom Polju. Zagreb: Centar za vanškolski odgoj i Komisija za naučno istraživački rad.

Žugić, Z. (1996) *Uvod u sociologiju sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

6. PRILOG

ANKETA

Poštovani učenici, molimo vas da ispunite ovaj anketni upitnik kojim želimo doznati više o vašim sportskim aktivnostima u slobodnom vremenu.

Anketa je anonimna i dobrovoljna, a rezultati istraživanja koristit će se u stručno pedagoške svrhe.

Hvala na suradnji!

Spol: **M** **Ž**

Molimo vas da pažljivo pročitate pitanja i zaokružite jedan odgovor!

1. Koliko slobodnog vremena dnevno imaš?

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| a) Nemam slobodnog vremena | c) 3-4 sata |
| b) 1 – 2 sata | d) Više od 4 sata |

2. Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme?

- | | |
|--|-----------------------------|
| a) Družim se | d) Bavim se sportom |
| b) Gledam televiziju | e) Bavim se svojim hobbijem |
| c) Na računalu (surfam internetom, igram igrice) | f) Nešto drugo: _____ |

3. Baviš li se sportom? a) Da, navedi kojim: _____ b) Ne

4. Pod čijim si se utjecajem odlučio/la baviti sportom?

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| a) Moja odluka | d) Zbog sportskog idola |
| b) Utjecaj roditelja | e) Utjecaj profesora/ice TZK-a |
| c) Utjecaj prijatelja | |

5. Koji su tvoji motivi za bavljenjem sportom? (Rangiraj brojevima od 1 do 7, 1- najvažnije, 7- najmanje važno)

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| _____ a) Zdravlje | _____ e) Poželjan izgled |
| _____ b) Druženje i prijateljstvo | _____ f) Ljubav prema sportu |
| _____ c) Stjecanje novih vještina | _____ g) Zabava i putovanja |
| _____ d) Vlastiti napredak i uspjeh | |

6. Jesi li se bavio/la nekim sportom i napustio/la ga?

a) Da

b) Ne

7. Ako si odgovorio/la - da na prethodno pitanje, koji su razlozi? (Možeš zaokružiti više odgovora)

a) Oduzima previše vremena

d) Prevelik pritisak

b) Nezanimljivost i dosada

e) Loš raspored treninga

c) Nisu mi se sviđjeli treneri i način rada

f) Financijska nemogućnost

8. Bi li se htio/htjela okušati u nekom sportu, kojim se trenutno ne baviš?

a) Da

b) Ne

9. a) Koji bi sport volio/la trenirati?

a) Nogomet

d) Ples

g) Vodeni sportovi

b) Rukomet

e) Košarka

h) Atletika

c) Tenis

f) Borilački sportovi

i) Nešto drugo: _____

b). Što te sprječava da se baviš tim sportom?

a) Nedostatak vremena

c) Nemam motivacije

b) Ne postoji ponuda u mojoj blizini

d) Nešto drugo: _____

10. Koliko sati tjedno treniraš?

a) Ne treniram

c) 3-4 sata

e) Više od 6 sati

b) 1-2 sata

d) 5-6 sati

11. Utječe li bavljenje sportom na tvoj školski uspjeh?

a) Da, pozitivno (bolje ocjene)

c) Ne utječe

b) Da, negativno (lošije ocjene)

12. Je li ti važniji školski ili sportski uspjeh?

a) Školski

b) Sportski

c) Jednako

13. Baviš li se nekim rekreativnim sportskim aktivnostima? (Šetnje, trčanje, vožnja bicikla, planinarenje)

a) Nikad

c) Nekoliko puta mjesečno

e) Svakodnevno

b) Nekoliko puta godišnje

d) Nekoliko puta tjedno

14. Smatraš li važnim baviti se nekom tjelesnom aktivnošću ili sportom?

a) Da

b) Ne

15. Planiraš li se baviti sportom dalje u životu?

a) Da

b) Ne

c) Ne

znam